



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	565	71	20	25

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	582	59	29	21

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	559	59	26	21

Crema de zanahoria natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	607	71	25	23

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	537	64	19	28

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Fogonero en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	517	45	27	23

Gazpacho andaluz s/g
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	360	34	16	20

Crema de calabacín natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	492	59	23	10

Sopa de fideos s/g-h
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	426	32	23	23

Judías verdes con salsa de tomate casera
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	491	70	13	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de fogonero al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	565	71	20	25

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	520	65	18	25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	559	59	26	21

Crema de zanahoria natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	595	72	23	24

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	645	71	24	35

Macarrones con salsa cremosa de queso
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	547	47	29	23

Gazpacho andaluz de temporada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	399	34	19	24

Crema de calabacín natural
Filete ruso a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	454	58	18	12

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	426	32	23	23

Judías verdes con salsa de tomate casera
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	534	71	14	32

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Pechuga de pavo al horno con ajilimojili
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	498	68	14	24
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo a la plancha Zanahoria dado rehogada Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	439	37	22	23
Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional (sin legumbres) Yogur natural				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	559	59	26	21
Crema de zanahoria natural Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	560	58	30	13
Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) Huevos revueltos con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	498	57	18	26
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera Fogonero en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	517	45	27	23
Gazpacho andaluz s/g Filete de pollo asado con un punto de mostaza Patatas fritas crujientes Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	314	22	16	20
Crema de calabacín natural Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	492	59	23	10
Sopa de fideos s/g-h Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	426	32	23	23
Judías verdes con salsa de tomate casera Escalopines de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	445	58	13	24
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Filete de fogonero al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural				





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	565	71	20	25

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	582	59	29	21

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	559	59	26	21

Crema de zanahoria natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	477	51	13	39

Lentejas guisadas a la hortelana
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	544	69	18	26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Fogonero en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	517	45	27	23

Gazpacho andaluz s/g
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	360	34	16	20

Crema de calabacín natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	386	38	16	21

Sopa de fideos s/g-h
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	426	32	23	23

Judías verdes con salsa de tomate casera
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	491	70	13	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de fogonero al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

