



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan	10	Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	13	Arroz a la milanesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
804 Kcal 18,8g Prot 24,3g Lip 124,9g Hc		500 Kcal 17,2g Prot 25,6g Lip 50,1g Hc		629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc		460 Kcal 23g Prot 7,5g Lip 74,5g Hc		718 Kcal 22,7g Prot 28,1g Lip 90,7g Hc	
16	Judías verdes con jamón Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas a la riojana Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
505 Kcal 29,5g Prot 27,1g Lip 39g Hc		619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc		630 Kcal 35,2g Prot 8,9g Lip 97g Hc		649 Kcal 41,4g Prot 20,5g Lip 77,4g Hc		730 Kcal 29,5g Prot 29g Lip 86,6g Hc	
23	Patatas con verdura Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis carbonara Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
518 Kcal 26,6g Prot 15,6g Lip 66,9g Hc		609 Kcal 27,8g Prot 18,1g Lip 81,2g Hc		614 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 69,9g Hc		534 Kcal 14,5g Prot 29,2g Lip 51,4g Hc		799 Kcal 39g Prot 30,5g Lip 98,6g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz tres delicias Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
560 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,8g Hc		618 Kcal 26g Prot 10,5g Lip 103,1g Hc							





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	10	Salteado campestre de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	11	Garbanzos hortelana Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Pan integral
590 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,7g Hc		446 Kcal 25,1g Prot 18,6g Lip 44,2g Hc		633 Kcal 33,4g Prot 16,9g Lip 68,5g Hc		457 Kcal 21,2g Prot 13,2g Lip 63,3g Hc		559 Kcal 15g Prot 21,7g Lip 74,9g Hc	
16	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz hortelano Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas estofadas Lacón a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones al ajillo Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan
453 Kcal 27,6g Prot 16,6g Lip 48,4g Hc		619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc		614 Kcal 35,4g Prot 9,8g Lip 91,5g Hc		592 Kcal 35,1g Prot 18,6g Lip 74,4g Hc		589 Kcal 22,8g Prot 23,9g Lip 70,7g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis al ajillo Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan integral
497 Kcal 24,3g Prot 18,1g Lip 58,7g Hc		613 Kcal 26,1g Prot 17,9g Lip 85,9g Hc		481 Kcal 42g Prot 11,8g Lip 51,8g Hc		388 Kcal 15,3g Prot 13,7g Lip 49,1g Hc		485 Kcal 33,2g Prot 17,7g Lip 55,9g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
534 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 67g Hc		566 Kcal 32,6g Prot 7,9g Lip 88,5g Hc							





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	10	Salteado campestre de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	11	Garbanzos hortelana Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza plancha Ensalada de pimientos Fruta del tiempo Pan	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral
590 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,7g Hc		446 Kcal 25,1g Prot 18,6g Lip 44,2g Hc		633 Kcal 33,4g Prot 16,9g Lip 68,5g Hc		420 Kcal 19,2g Prot 16,2g Lip 50,3g Hc		614 Kcal 15,7g Prot 21,8g Lip 87,7g Hc	
16	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz hortelano Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas estofadas Lacón a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones al ajillo Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
453 Kcal 27,6g Prot 16,6g Lip 48,4g Hc		619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc		614 Kcal 35,4g Prot 9,8g Lip 91,5g Hc		570 Kcal 34,9g Prot 16,5g Lip 74g Hc		644 Kcal 23,5g Prot 24g Lip 83,5g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis al ajillo Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral
497 Kcal 24,3g Prot 18,1g Lip 58,7g Hc		613 Kcal 26,1g Prot 17,9g Lip 85,9g Hc		481 Kcal 42g Prot 11,8g Lip 51,8g Hc		388 Kcal 15,3g Prot 13,7g Lip 49,1g Hc		539 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 68,7g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
534 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 67g Hc		566 Kcal 32,6g Prot 7,9g Lip 88,5g Hc							





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan	10	Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	13	Arroz a la milanesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
804 Kcal 18,8g Prot 24,3g Lip 124,9g Hc		636 Kcal 17,5g Prot 28,4g Lip 76,3g Hc		629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc		460 Kcal 23g Prot 7,5g Lip 74,5g Hc		718 Kcal 22,7g Prot 28,1g Lip 90,7g Hc	
16	Crema de judías verdes Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Filete de pollo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas a la riojana Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
606 Kcal 27,5g Prot 26,1g Lip 67,1g Hc		539 Kcal 41,9g Prot 14,3g Lip 64,1g Hc		630 Kcal 35,2g Prot 8,9g Lip 97g Hc		649 Kcal 41,4g Prot 20,5g Lip 77,4g Hc		718 Kcal 25,3g Prot 27,6g Lip 89,2g Hc	
23	Patatas con verdura Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Coditos a la carbonara Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
518 Kcal 26,6g Prot 15,6g Lip 66,9g Hc		636 Kcal 28,4g Prot 19,2g Lip 84,6g Hc		614 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 69,9g Hc		534 Kcal 14,5g Prot 29,2g Lip 51,4g Hc		799 Kcal 39g Prot 30,5g Lip 98,6g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz tres delicias Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
560 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,8g Hc		618 Kcal 26g Prot 10,5g Lip 103,1g Hc							





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Ensalada mixta Espirales con verduras Guisantes con jamón Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan</p> <p>1665 Kcal 55,5g Prot 62g Lip 211,8g Hc</p>	<p>Ensalada mixta Sopa juliana Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan</p> <p>995 Kcal 40,8g Prot 56,2g Lip 81,5g Hc</p>	<p>Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Fruta del tiempo Pan</p> <p>1255 Kcal 58,4g Prot 65,6g Lip 117,8g Hc</p>	<p>Ensalada mixta Crema de calabacín Judías verdes rehogadas Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan</p> <p>1060 Kcal 52,8g Prot 29,9g Lip 144,5g Hc</p>	<p>Ensalada mixta Arroz a la milanese Espinacas con bechamel Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral</p> <p>1575 Kcal 56,1g Prot 75,4g Lip 160,4g Hc</p>
<p>16 Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes con jamón Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan</p> <p>1134 Kcal 59,8g Prot 59,2g Lip 95,7g Hc</p>	<p>17 Ensalada mixta Crema de legumbres Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan</p> <p>1256 Kcal 93,2g Prot 47,2g Lip 120,4g Hc</p>	<p>18 Ensalada mixta Arroz con salsa de tomate Parrillada de verduras Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan</p> <p>1235 Kcal 65g Prot 36g Lip 155,8g Hc</p>	<p>19 Ensalada mixta Lentejas a la riojana Brócoli al queso Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan</p> <p>1337 Kcal 81,3g Prot 53,1g Lip 131,4g Hc</p>	<p>20 Ensalada mixta Macarrones boloñesa Salteado campestre de verduras Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan</p> <p>1411 Kcal 61,6g Prot 62,5g Lip 149,4g Hc</p>
<p>23 Ensalada mixta Patatas con verdura Espinacas con bechamel Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan</p> <p>1276 Kcal 62,1g Prot 56,7g Lip 124,6g Hc</p>	<p>24 Ensalada mixta Espaguetis carbonara Guisantes con jamón Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan</p> <p>1373 Kcal 69g Prot 52,8g Lip 146,1g Hc</p>	<p>25 Ensalada mixta Crema de zanahoria Menestra con tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan</p> <p>1316 Kcal 64,2g Prot 58,1g Lip 131,6g Hc</p>	<p>26 Ensalada mixta Sopa de arroz Acelgas con patatas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>1129 Kcal 38,9g Prot 62,4g Lip 100,7g Hc</p>	<p>27 Ensalada mixta Alubias blancas estofadas Coliflor al ajoarriero Varitas de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral</p> <p>1531 Kcal 75,1g Prot 70g Lip 161,2g Hc</p>
<p>30 Ensalada mixta Pisto de verduras Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan</p> <p>1168 Kcal 57,9g Prot 49,4g Lip 132,1g Hc</p>	<p>31 Ensalada mixta Arroz tres delicias Brócoli gratinado Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan</p> <p>1387 Kcal 58,3g Prot 46,1g Lip 176,5g Hc</p>			





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
611 Kcal 24,3g Prot 10,6g Lip 103g Hc	535 Kcal 13,5g Prot 24,8g Lip 63,1g Hc	660 Kcal 27,6g Prot 27,8g Lip 80,3g Hc	491 Kcal 21,1g Prot 7g Lip 84,7g Hc	691 Kcal 16,1g Prot 23,1g Lip 101,9g Hc
16 Judías verdes con jamón Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Lentejas a la riojana Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
536 Kcal 27,6g Prot 26,6g Lip 49,2g Hc	650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc	662 Kcal 33,2g Prot 8,4g Lip 107,3g Hc	680 Kcal 39,5g Prot 20g Lip 87,6g Hc	761 Kcal 27,6g Prot 28,5g Lip 96,9g Hc
23 Patatas con verdura Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
549 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip 77,1g Hc	648 Kcal 23,9g Prot 18g Lip 95,6g Hc	646 Kcal 28,7g Prot 22,3g Lip 80,1g Hc	565 Kcal 12,6g Prot 28,7g Lip 61,6g Hc	627 Kcal 34,4g Prot 16,2g Lip 91,7g Hc
30 Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz tres delicias Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
592 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 88g Hc	649 Kcal 24g Prot 10g Lip 113,3g Hc			





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc	493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc	484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc	506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc	673 Kcal 16,1g Prot 21,1g Lip 101,9g Hc
16 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc	650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc	648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc	521 Kcal 21,3g Prot 18,3g Lip 66g Hc	745 Kcal 23,8g Prot 25,2g Lip 105,2g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc	594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc	571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc	417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc	586 Kcal 30,8g Prot 15,6g Lip 87,3g Hc
30 Crema de puerros Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
459 Kcal 14,1g Prot 13,1g Lip 73,5g Hc	562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g Hc			





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc	493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc	484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc	506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc	624 Kcal 13g Prot 18,9g Lip 98,8g Hc
16 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc	650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc	648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc	521 Kcal 21,3g Prot 18,3g Lip 66g Hc	696 Kcal 20,7g Prot 22,9g Lip 102,1g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc	594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc	571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc	417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc	537 Kcal 27,7g Prot 13,3g Lip 84,2g Hc
30 Crema de puerros Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
459 Kcal 14,1g Prot 13,1g Lip 73,5g Hc	562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g Hc			





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc	493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc	484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc	506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc	716 Kcal 26,3g Prot 22,9g Lip 98,9g Hc
16 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc	650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc	648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc	627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc	738 Kcal 28,3g Prot 20,7g Lip 106,9g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc	594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc	571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc	460 Kcal 20,6g Prot 12,8g Lip 64,3g Hc	586 Kcal 30,8g Prot 15,6g Lip 87,3g Hc
30 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
675 Kcal 52,1g Prot 19,7g Lip 74,7g Hc	562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g Hc			





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
685 Kcal 41,7g Prot 11,1g Lip 103g Hc	493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc	484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc	538 Kcal 22,6g Prot 12,2g Lip 82,2g Hc	716 Kcal 26,3g Prot 22,9g Lip 98,9g Hc
16 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc	650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc	722 Kcal 30g Prot 20g Lip 101,9g Hc	627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc	738 Kcal 28,3g Prot 20,7g Lip 106,9g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc	667 Kcal 21,7g Prot 18,1g Lip 103,3g Hc	571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc	460 Kcal 20,6g Prot 12,8g Lip 64,3g Hc	667 Kcal 36,9g Prot 25,7g Lip 79,2g Hc
30 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
675 Kcal 52,1g Prot 19,7g Lip 74,7g Hc	646 Kcal 27,1g Prot 15g Lip 98,7g Hc			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc	493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc	604 Kcal 24g Prot 24,2g Lip 71,1g Hc	506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc	716 Kcal 26,3g Prot 22,9g Lip 98,9g Hc
16 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de legumbres Cinta de lomo asada Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc	597 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 75,4g Hc	648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc	627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc	738 Kcal 28,3g Prot 20,7g Lip 106,9g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc	594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc	511 Kcal 19,5g Prot 17,6g Lip 68,1g Hc	460 Kcal 20,6g Prot 12,8g Lip 64,3g Hc	586 Kcal 30,8g Prot 15,6g Lip 87,3g Hc
30 Lentejas con verduras Chuleta de sajonia a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
435 Kcal 17,8g Prot 8,8g Lip 74,2g Hc	562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g Hc			





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc		493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc		484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc		506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc		624 Kcal 13g Prot 18,9g Lip 98,8g Hc	
16	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc		650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc		648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc		627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc		696 Kcal 20,7g Prot 22,9g Lip 102,1g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc		537 Kcal 27,7g Prot 13,3g Lip 84,2g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
592 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 88g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g Hc							





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc	493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc	484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc	506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc	667 Kcal 23,2g Prot 20,6g Lip 95,8g Hc
16 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc	650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc	648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc	627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc	688 Kcal 25,2g Prot 18,4g Lip 103,8g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc	594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc	571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc	460 Kcal 20,6g Prot 12,8g Lip 64,3g Hc	537 Kcal 27,7g Prot 13,3g Lip 84,2g Hc
30 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
675 Kcal 52,1g Prot 19,7g Lip 74,7g Hc	562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g Hc			





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11 Sopa de ave Magro con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12 Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc	493 Kcal 23,5g Prot 19,1g Lip 55,7g Hc	449 Kcal 22,3g Prot 7,1g Lip 55g Hc	506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc	673 Kcal 16,1g Prot 21,1g Lip 101,9g Hc
16 Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17 Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19 Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
474 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 52g Hc	582 Kcal 39,5g Prot 19,6g Lip 60,5g Hc	634 Kcal 29,1g Prot 9,1g Lip 105,3g Hc	521 Kcal 21,3g Prot 18,3g Lip 66g Hc	745 Kcal 23,8g Prot 25,2g Lip 105,2g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24 Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25 Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26 Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27 Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc	594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc	571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc	417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc	667 Kcal 22,6g Prot 15,3g Lip 107,7g Hc
30 Crema de puerros Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31 Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
459 Kcal 14,1g Prot 13,1g Lip 73,5g Hc	562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g Hc			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Espirales con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan	10 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12 Crema de calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	13 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
653 Kcal 43,7g Prot 11,6g Lip 92,8g Hc	462 Kcal 25,5g Prot 19,6g Lip 45,5g Hc	453 Kcal 23,7g Prot 6,5g Lip 73g Hc	506 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 72g Hc	645 Kcal 18,8g Prot 22g Lip 90,8g Hc
16 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan	17 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18 Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19 Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	20 Macarrones boloñesa Tortilla de champiñón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
451 Kcal 29,3g Prot 20,6g Lip 37,7g Hc	619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc	691 Kcal 31,9g Prot 20,4g Lip 91,7g Hc	596 Kcal 35,2g Prot 18,8g Lip 74,8g Hc	685 Kcal 22,3g Prot 23,9g Lip 95,3g Hc
23 Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24 Espaguetis con tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25 Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26 Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27 Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
552 Kcal 25g Prot 23,3g Lip 59,6g Hc	636 Kcal 23,6g Prot 18,6g Lip 93g Hc	539 Kcal 29,1g Prot 22,6g Lip 54,1g Hc	386 Kcal 12,3g Prot 11,5g Lip 57,1g Hc	639 Kcal 39,7g Prot 26,6g Lip 68,1g Hc
30 Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31 Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan			
560 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,8g Hc	614 Kcal 29g Prot 15,5g Lip 88,5g Hc			



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro

