

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 489 **Lip:** 10,44 **Prot:** 20,60 **HC:** 81,62

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

8

15 Lentejas con Verduras Cocidas
Merluza al Horno Encebollada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur de sabor

Kcal: 507 **Lip:** 16,95 **Prot:** 28,49 **HC:** 61,65

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

22 Sopa de Picadillo
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Pan Burguer y Kétchup

Fruta y Postre Especial



Kcal: 541 **Lip:** 14,79 **Prot:** 23,23 **HC:** 69,30

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

7

14 Judías Verdes Salteadas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Cebolla Pochada
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 420 **Lip:** 12,53 **Prot:** 15,85 **HC:** 59,15

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Lacitos con Tomate y Orégano
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 694 **Lip:** 26,14 **Prot:** 40,61 **HC:** 73,26

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

6

13 Espirales Boloñesa
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 23,10 **Prot:** 36,27 **HC:** 77,02

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 17,06 **Prot:** 20,83 **HC:** 91,58

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Puchero
Bagre al Horno a la Vizcaína

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 530 **Lip:** 26,01 **Prot:** 41,48 **HC:** 69,07

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

12 Crema Hortelana
Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y
Guisantes

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 563 **Lip:** 14,67 **Prot:** 15,30 **HC:** 96,89

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 16,84 **Prot:** 14,30 **HC:** 92,46

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

4 Potaje de Lentejas con Calabaza
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 20,08 **Prot:** 22,34 **HC:** 66,22

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 24,38 **Prot:** 19,07 **HC:** 80,98

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

18 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 489 **Lip:** 10,44 **Prot:** 20,60 **HC:** 81,62

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25

26

27

28

29

mediterránea