

**Lunes**

**3** Alubias Blancas Guisadas con Arroz  
Merluza al Horno en Salsa Verde  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 508 **Lip:** 17,89 **Prot:** 24,79 **HC:** 64,44

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

**10** Patatas Guisadas con Chorizo  
Salchicha Frankfurt  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur de sabor

**Kcal:** 573 **Lip:** 27,37 **Prot:** 22,19 **HC:** 61,73

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**17** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 613 **Lip:** 24,37 **Prot:** 19,07 **HC:** 81,45

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

**24** Potaje de Alubias Blancas  
Tortilla Francesa  
  
Tomate Natural  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 479 **Lip:** 17,27 **Prot:** 17,81 **HC:** 65,56

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

**31** Crema de Verduras  
Tallarines Boloñesa  
  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 600 **Lip:** 18,38 **Prot:** 18,88 **HC:** 91,54

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**Martes**

**4** Crema de Verduras  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 486 **Lip:** 12,54 **Prot:** 15,09 **HC:** 78,07

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**11** Crema de Calabacín  
Espaguetis Boloñesa  
  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 608 **Lip:** 18,72 **Prot:** 20,26 **HC:** 91,26

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**18** Crema Hortelana  
Arroz con Pavo y Zanahoria  
  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 602 **Lip:** 19,63 **Prot:** 14,75 **HC:** 96,41

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**25** Macarrones con Tomate y Albahaca  
Marmitako de Atún Guisado  
  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 545 **Lip:** 10,36 **Prot:** 19,76 **HC:** 95,41

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**Miércoles**

**5** Puchero  
Anillas de Calamar Rebozadas  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur de sabor

**Kcal:** 652 **Lip:** 23,32 **Prot:** 23,56 **HC:** 85,61

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**12**



**FESTIVO**

**Kcal:** 652 **Lip:** 23,32 **Prot:** 23,56 **HC:** 85,61

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**19** Lentejas Guisadas con Pollo  
Tortilla Francesa de Atún  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur de sabor

**Kcal:** 666 **Lip:** 34,21 **Prot:** 25,38 **HC:** 62,49

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**26** Sopa de Picadillo  
Garbanzos con Chorizo  
  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur de sabor

**Kcal:** 565 **Lip:** 18,98 **Prot:** 22,62 **HC:** 68,94

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Jueves**

**6** Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
  
Tomate Natural  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 25,24 **Prot:** 18,33 **HC:** 86,05

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**13** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 571 **Lip:** 20,61 **Prot:** 14,76 **HC:** 85,39

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**20** Sopa de Estrellitas con Verduras  
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 487 **Lip:** 13,80 **Prot:** 18,80 **HC:** 78,33

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**27** Crema de Calabaza  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 499 **Lip:** 12,62 **Prot:** 15,81 **HC:** 80,67

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**Viernes**

**7** Judías Verdes Rehogadas  
Marmitako de Atún Guisado  
  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 393 **Lip:** 9,19 **Prot:** 17,03 **HC:** 63,45

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**14** Lentejas con Verduras Cocidas  
Bacalao al Horno a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 471 **Lip:** 12,11 **Prot:** 26,00 **HC:** 66,24

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**21** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 581 **Lip:** 18,65 **Prot:** 27,69 **HC:** 76,26

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**28** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Kcal:** 558 **Lip:** 16,87 **Prot:** 21,02 **HC:** 84,14

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta