

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado	Crema de Calabaza
			Tortilla de Patatas con Calabacín	Dados de Atún al Horno Encebollados
			Ensalada de Lechuga y Maíz	Guisantes Salteados (guarnición)
			Pan Blanco (30 g.) y Agua	Pan Blanco (30 g.) y Agua
			Fruta Temporada	Fruta Temporada
			Kcal: 654 Lip: 25,60 Prot: 19,29 HC: 86,20	Kcal: 633 Lip: 24,81 Prot: 28,24 HC: 77,47
			Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
5	6	7	8	9
Arroz con Tomate	Crema de Calabacín	Judías Verdes con Tomate		Lentejas con Verduras Cocidas
Tortilla Francesa	Varitas de Merluza	Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno		Bacalao al Horno a la Riojana
Pimientos asados	Ensalada de Lechuga y Tomate	Patatas Panaderas al Vapor		Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua	Pan Blanco (30 g.) y Agua	Pan Integral (30g.) y Agua		Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada	Fruta Temporada	Fruta Temporada		Fruta Temporada
Kcal: 562 Lip: 17,15 Prot: 12,88 HC: 92,00	Kcal: 534 Lip: 17,33 Prot: 16,10 HC: 80,43	Kcal: 567 Lip: 20,99 Prot: 32,13 HC: 64,18		Kcal: 532 Lip: 14,03 Prot: 28,11 HC: 75,75
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta		Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Zanahoria	Arroz con Guisantes y Zanahoria	Lentejas Guisadas con Pollo	Alubias Blancas con Verduras	Lacitos Napolitana
Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera	Dados de Pavo al Horno	Merluza al Horno Encebollada	Tortilla de Patatas con Cebolla	Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Patatas Panaderas al Vapor	Brócoli al Vapor (guarnición)	Ensalada de Lechuga y Tomate	Ensalada de Lechuga y Maíz	Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua	Pan Blanco (30 g.) y Agua	Pan Integral (30g.) y Agua	Pan Blanco (30 g.) y Agua	Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada	Fruta Temporada	Fruta Temporada	Fruta Temporada	Fruta Temporada
Kcal: 498 Lip: 13,33 Prot: 23,82 HC: 74,20	Kcal: 662 Lip: 20,69 Prot: 35,33 HC: 87,91	Kcal: 538 Lip: 18,61 Prot: 27,16 HC: 61,63	Kcal: 654 Lip: 29,58 Prot: 19,19 HC: 79,76	Kcal: 665 Lip: 21,51 Prot: 30,65 HC: 87,20
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
19	20	21	22	23
Lentejas Estofadas	Hamburguesa de Ternera al Horno			
Tortilla de Patatas con Cebolla	Pan Burguer y Ketchup			
Ensalada de Lechuga y Maíz	Patatas Fritas (tipo chip)			
Pan Blanco (30 g.) y Agua	Postre especial			
Fruta Temporada				
Kcal: 626 Lip: 24,47 Prot: 20,87 HC: 82,87	Kcal: 457 Lip: 16,60 Prot: 16,92 HC: 52,13			
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Ensalada + Pescado + Fruta			

DÍA ESPECIAL