



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Kcal 674
Lip. 18 P. 21
H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 564
Lip. 14 P. 17
H.C. 80

- CREMA DE CALABACÍN
- RABAS DE CALAMAR
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

Kcal 488
Lip. 12 P. 24
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO COMPLETO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 571
Lip. 8 P. 28
H.C. 93

- MACARRONES CON SALSA DE QUESO
- FOGONERO REBOZADO
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 520
Lip. 13 P. 39
H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 756
Lip. 43 P. 21
H.C. 65

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 753
Lip. 14 P. 35
H.C. 109

- ARROZ BOLONESA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

Kcal 644
Lip. 14 P. 35
H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 555
Lip. 14 P. 11
H.C. 91

- CREMA DE ZANAHORIA AL TOQUE DE REMOLACHA
- CON PICATOSTES
- LASAÑA DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 597
Lip. 18 P. 27
H.C. 76

- LENTEJAS GUIADAS
- QUICHE DE BACON Y CEBOLLA CARAMELIZADA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651
Lip. 20 P. 22
H.C. 88

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 858
Lip. 35 P. 46
H.C. 85

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- POSTRE CASERO Y PAN INTEGRAL

Kcal 499
Lip. 10 P. 25
H.C. 72

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PICATOSTES
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 522
Lip. 13 P. 31
H.C. 65

- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN
- DEGUSTACIÓN: PASTEL DE VERDURAS

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta