



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

Kcal 720 P. 23
Lip. 17 H.C. 109

07

Kcal 836 P. 26
Lip. 42 H.C. 81

08

Kcal 665 P. 33
Lip. 14 H.C. 100

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- LÁCTEO Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- FUSILLIS NAPOLITANA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- HELADO Y PAN

11

Kcal 680 P. 29
Lip. 21 H.C. 88

- LENTEJAS CON VERDURA
- HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
- EMPANADILLAS DE ATÚN
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 542 P. 39
Lip. 13 H.C. 60

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

13

Kcal 783 P. 27
Lip. 24 H.C. 107

- ENSALADA DE PASTA
- VARITAS DE MERLUZA
- LÁCTEO Y PAN

14

Kcal 551 P. 17
Lip. 21 H.C. 67

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 527 P. 40
Lip. 14 H.C. 53

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 642 P. 42
Lip. 13 H.C. 84

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LOMO EMPANADO
- PATATAS AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 685 P. 33
Lip. 22 H.C. 82

- CODITOS A LA CREMA
- RAGOUT DE TERNERA
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 591 P. 20
Lip. 12 H.C. 91

- GARBANZOS GUIADOS
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN

21

Kcal 465 P. 27
Lip. 14 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 600 P. 34
Lip. 11 H.C. 84

- PAELLA MIXTA
- FILETE DE GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 543 P. 15
Lip. 15 H.C. 81

- MACARRONES GRATINADOS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 533 P. 17
Lip. 12 H.C. 80

- CREMA DE CALABACÍN
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 478 P. 21
Lip. 10 H.C. 71

- SOPA DE COCIDO
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- LÁCTEO Y PAN

28

Kcal 662 P. 22
Lip. 18 H.C. 97

- ARROZ AL HORNO
- SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 476 P. 27
Lip. 8 H.C. 68

- LENTEJAS HORTELANAS
- LACÓN A LA GALLEGA
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

