

Lunes

5



6

Macarrones con Queso [1-3T-7](#)
 Varitas de Merluza [1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14](#)
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 826 **Lip:** 28,20 **Prot:** 26,47 **HC:** 117,77

12

Crema de Calabaza
 Hamburguesa con Cebolla al Horno
[1-6-9T-12](#)
 Arroz Pilaf [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 620 **Lip:** 24,36 **Prot:** 22,42 **HC:** 79,77

19

Espirales Gratinados [1-3T-7](#)
 Tortilla Francesa [3](#)
 Menestra Salteada [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 646 **Lip:** 20,63 **Prot:** 17,81 **HC:** 94,90

26

Arroz con Pollo
 Salmón al Horno en Salsa de Eneldo
[2T-4-9T-14T](#)
 Zanahorias Salteadas [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 665 **Lip:** 21,41 **Prot:** 32,33 **HC:** 81,20

Martes

13

Lentejas con Chorizo [1T-7-9T](#)
 Tortilla de Patatas con Calabacín [3](#)
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 731 **Lip:** 33,41 **Prot:** 29,06 **HC:** 84,18

20

Alubias Blancas Guisadas [9T](#)
 Nuggets de Pollo al Horno
[1-2T-3T-4T-6-7T-9T-10T-12T-14T](#)
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 673 **Lip:** 26,37 **Prot:** 27,95 **HC:** 84,67

27

Crema de Verduras
 San Jacobos [1-6-7](#)
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 722 **Lip:** 30,80 **Prot:** 19,66 **HC:** 94,33

Miércoles

7

Alubias Estofadas con Calabacín [9T](#)
 Pollo Asado [9T](#)
 Patatas al Horno [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 675 **Lip:** 29,78 **Prot:** 32,25 **HC:** 71,60

14

Coditos con Tomate [1-3T](#)
 Jurel al Horno al Ajillo [4-9T](#)
 Guisantes Salteados [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 663 **Lip:** 22,08 **Prot:** 33,03 **HC:** 81,85

21

Arroz con Tomate
 Filetes de Caballa [4-6](#)
 Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 690 **Lip:** 23,66 **Prot:** 31,14 **HC:** 90,52

28

Garbanzos Estofados [9T](#)
 Merluza al Horno Encebollada [4-9T](#)
 Arroz Pilaf [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 569 **Lip:** 19,92 **Prot:** 24,85 **HC:** 73,75

Jueves

8

Arroz con Tomate
 Tortilla Francesa [3](#)
 Calabacín [9T](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 706 **Lip:** 24,99 **Prot:** 18,82 **HC:** 105,22

15

Garbanzos Estofados [9T](#)
 Roti de Pavo [9T](#)
 Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 659 **Lip:** 32,36 **Prot:** 31,75 **HC:** 62,30

22

Lentejas con Verduras [1T-9T](#)
 Chuleta de Sajonia al Horno
[1T-3T-6T-7T-9T-12T](#)
 Champiñones Salteados [9T](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 658 **Lip:** 30,38 **Prot:** 38,53 **HC:** 61,08

29

Macarrones con Tomate [1-3T](#)
 Jamoncitos de Pollo al Horno [9T-12](#)
 Brócoli al Vapor [9T](#)
 Pan Integral [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)
 Yogur [7](#)

Kcal: 769 **Lip:** 33,65 **Prot:** 34,57 **HC:** 83,06

Viernes

9

Crema de Verduras
 Magro con Tomate
 Judías Verdes Salteadas [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 605,58 **Lip:** 26,37 **Prot:** 24,22 **HC:** 67,57

16

Paella de Verduras [9T](#)
 Merluza al Horno con Limón [4-9T](#)
 Zanahorias al Vapor [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 596,03 **Lip:** 18,77 **Prot:** 22,53 **HC:** 87,32

23

Crema de Zanahoria
 Buñuelos de Bacalao [1-2T-3T-4-6T-7T-14T](#)
 Patatas Panaderas al Horno [9T](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 750,47 **Lip:** 30,37 **Prot:** 16,94 **HC:** 103,68

30

Alubias Blancas con Chorizo [7-9T](#)
 Tortilla de Patata [3](#)
 Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
 Pan [1](#)
 Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 690,69 **Lip:** 33,98 **Prot:** 23,11 **HC:** 72,74

ALÉRGICOS

1-Gluten
 2-Crustaceo
 3-Huevo
 4-Pescado
 5-Cacahuete
 6-Soja
 7-Leche y Derivados
 8-Frutos Secos
 9-Apio
 10-Mostaza
 11-Sesamo
 12-Sulfitos
 13-Altramuces
 14-Moluscos