

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

3

6

Coditos con Tomate **1-3T**
Merluza al Horno en Salsa de Adobo **4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

7

Crema de Verduras
Cinta de Lomo al Ajillo **9T-12**

Arroz Pilaf
Pan **1**
Fruta de Temporada

8

Ensalada 4 Estaciones **12**
Cocido Completo **1T-6-6T-7T**

Pan Integral **1**
Fruta de Temporada
Yogur **7**

9

Espaguetis con Tomate y Queso **1-3T-7**
Merluza al Horno con Hierbas Aromática **4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

10

Crema de Zanahoria
Pollo al Horno

Patatas Panaderas al Horno **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

13

Kcal: 662 **Lip:** 27,00 **Prot:** 22,64 **HC:** 81,20
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Crema de Calabacín
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera **1-2T-3T-4T-6-7T-9T-10T-12T-14T**
Patatas Panaderas al Horno **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

14

Kcal: 614 **Lip:** 22,86 **Prot:** 19,90 **HC:** 84,05
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Potaje de Lentejas con Calabaza
Marrajo en Salsa de Tomate **2T-4-14T**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

15

Kcal: 708 **Lip:** 26,74 **Prot:** 38,19 **HC:** 84,21
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Macarrones Boloñesa **1T-1-3T-6T-7T-12T**
Pollo al Horno Marinado **12**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada
Yogur **7**

16

Kcal: 669 **Lip:** 21,27 **Prot:** 16,06 **HC:** 104,84
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo
Arroz con Tomate
Abadejo al Horno Encebollado **4**

Menestra Salteada
Pan **1**
Fruta de Temporada

17

Kcal: 573,80 **Lip:** 21,24 **Prot:** 21,50 **HC:** 75,74
Cena: Pasta + Huevo + Fruta
Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

20

Kcal: 674 **Lip:** 32,57 **Prot:** 17,66 **HC:** 79,32
Cena: Pasta + Huevo + Fruta
Tallarines con Tomate **1-3T**
Abadejo al Horno al Limón **4**
Guisantes Salteados
Pan **1**
Fruta de Temporada

21

Kcal: 564 **Lip:** 19,55 **Prot:** 31,30 **HC:** 66,72
Cena: Arroz + Carne + Lácteo
Paeña de Verduras
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

22

Kcal: 734 **Lip:** 28,33 **Prot:** 36,36 **HC:** 85,30
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Ensalada 4 Estaciones **12**
Cocido Completo **1T-6-6T-7T**

Pan Integral **1**
Fruta de Temporada
Yogur **7**

23

Kcal: 767 **Lip:** 31,79 **Prot:** 24,91 **HC:** 96,90
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo
Crema de Calabaza
Merluza a Las Finas Hierbas **4-14T**
Arroz Pilaf
Pan **1**
Fruta de Temporada

24

Kcal: 520,56 **Lip:** 21,65 **Prot:** 18,67 **HC:** 62,45
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Lentejas Estofadas
Nuggets de Pollo **1-3-6-7**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

27

Kcal: 675 **Lip:** 25,84 **Prot:** 27,26 **HC:** 82,21
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
Espirales Gratinados **1-3T-7**
Tortilla Francesa **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

28

Kcal: 604 **Lip:** 18,15 **Prot:** 15,49 **HC:** 96,93
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Abadejo al Horno al Ajillo **4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

29

Kcal: 708 **Lip:** 26,74 **Prot:** 38,19 **HC:** 84,21
Cena: Verdura + Ave + Fruta
Crema Vichyssoise
Pollo al Limón

Patatas Panaderas al Horno **12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada
Yogur **7**

30

Kcal: 558 **Lip:** 22,77 **Prot:** 17,76 **HC:** 73,13
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada

31

Kcal: 691,55 **Lip:** 33,88 **Prot:** 25,34 **HC:** 73,29
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
Arroz con Tomate
Marrajo al Horno en Salsa de Adobo **2T-4-14T**
Zanahorias al Vapor **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 601 **Lip:** 22,42 **Prot:** 17,09 **HC:** 80,97
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Kcal: 587 **Lip:** 27,20 **Prot:** 25,69 **HC:** 61,66
Cena: Pasta + Carne + Fruta

Kcal: 639 **Lip:** 28,73 **Prot:** 30,83 **HC:** 67,51
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 650 **Lip:** 26,52 **Prot:** 21,28 **HC:** 81,40
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

Kcal: 706,00 **Lip:** 26,02 **Prot:** 25,72 **HC:** 94,11
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

ALÉRGENOS

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