

lunes martes miércoles jueves viernes

1

**CREMA DE LEGUMBRES
HUEVO FRITO CON
PATATAS FRITAS
FRUTA**

Kcal. 662 HC 60 gr.
Grasas 34 gr. Prot. 23 gr.

VERDURA
TERNERA
LÁCTEO

2

**SOPA DE AVE CON
PICADILLO
POLLO ASADO CON
ENSALADA
FRUTA**

Kcal. 752 HC 43 gr.
Grasas 32 gr. Prot. 49 gr.

PASTA
PESCADO
LÁCTEO

3

**FIDEUÁ MARINERA
CALAMARES A LA
ROMANA CON
ENSALADA
FRUTAY LECHE**

Kcal. 1075 HC 109 gr.
Grasas 48 gr. Prot. 48 gr.

ARROZ
VERDURA
LÁCTEO

6

**LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO DE JAMÓN Y
QUESO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

Kcal. 829 HC 72 gr.
Grasas 37 gr. Prot. 43 gr.

VERDURA
PAN Y QUESO
FRUTA

7

**CODITOS CON TOMATE
Y QUESO
VARITAS DE PESCADO
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR**

Kcal. 895 HC 105 gr.
Grasas 36 gr. Pot. 33 gr.

SOPA DE FIDEOS
AVE
LÁCTEO

8

**CREMA DE CALABACÍN
REDONDO ASADO EN SU
JUGO CON PATATAS
FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

Kcal. 699 HC 55 gr.
Grasas 33 gr. Prot. 42 gr.

PATATAS/VERDURA
PESCADO
FRUTA

9

**ARROZ CON VERDURAS
PECHUGA A LA PLANCHA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

Kcal. 716 HC 71 gr.
Grasas 30 gr. Prot. 37 gr.

CREMA DE LEGUMBRES
HUEVO
LÁCTEO

10

**PATATAS MARINERA
MERO AL HORNO CON
VERDURITAS
FRUTA Y LECHE**

Kcal. 769 HC 72 gr.
Grasas 31 gr. Prot. 47 gr.

SOPA DE VERDURA
CARNE DE CERDO
FRUTA

13

**JUDÍAS VERDES CON
TOMATE
CHULETAS DE SAJONIA
CON PATATAS DADO
FRUTA**

Kcal. 803 HC 52 gr.
Grasas 44 gr. Prot. 44 gr.

SOPA DE FIDEOS
HUEVO
LÁCTEO

14

**MACARRONES CON
ATÚN
TILAPIA EN SALSA VERDE
YOGUR**

Kcal. 803 HC 65 gr.
Grasas 33 gr. Prot. 60 gr.

CREMA DE VERDURA
TERNERA
FRUTA

15

**CREMA DE CHAMPIÑÓN
MUSLITOS DE POLLO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

Kcal. 623 HC 51 gr.
Grasas 35 gr. Prot. 22 gr.

ARROZ
PREPARADO PESCADO
LÁCTEO

16

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA**

Kcal. 671 HC 86 gr.
Grasas 17 gr. Prot. 36 gr.

PATATAS
VERDURA
LÁCTEO

17

**PAELLA DE MARISCO
CROQUETAS Y
EMPANADILLA DE ATÚN
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

Kcal. 1003 HC 120 gr.
Grasas 44 gr. Prot. 27 gr.

SOPA DE FIDEOS
CARNE DE AVE
FRUTA

20

**GUISANTES CON JAMÓN
ESTOFADO DE TERNERA
Y VERDURAS
FRUTA**

Kcal. 860 HC 65 gr.
Grasas 42 gr. Prot. 49 gr.

SOPA DE FIDEOS
PESCADO
LÁCTEO

21

**JUDÍAS BLANCAS CON
MORCILLA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA. YOGUR**

Kcal. 837 HC 78 gr.
Grasas 37 gr. Prot. 36 gr.

FIAMBRE CON PAN
FRUTA

22

**PATATAS PESCADERAS
BONITO CON
TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

Kcal. 766 HC 61 gr.
Grasas 41 gr. Prot. 34 gr.

CREMA DE VERDURA
PESCADO
LÁCTEO

23

**CODITOS CON QUESO AL
GRATÉN
PECHUGA EMPANADA
CON ENSALADA
FRUTA**

Kcal. 772 HC 93 gr.
Grasas 26 gr. Prot. 37 gr.

ARROZ
FRUTA

24

**CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA A LA ROMANA
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

Kcal. 705 HC 66 gr.
Grasas 35 gr. Prot. 28 gr.

HUEVO Ó PATATA
VERDURA
LÁCTEO

27

**ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON
VERDURAS
FRUTA EN ALMÍBAR**

Kcal. 966 HC 104 gr.
Grasas 46 gr. Prot. 31 gr.

SOPA DE FIDEOS
HUEVO
FRUTA

28

**BRÓCOLI CON
ZANAHORIA REHOGADA
ESCALOPINES DE
TERNERA CON PATATAS
DADO. YOGUR**

Kcal. 728 HC 60 gr.
Grasas 33 gr. Prot. 42 gr.

CREMA DE LEGUMBRES
VERDURA
FRUTA

29

**CREMA DE LEGUMBRES
HUEVO FRITO CON
PATATAS FRITAS
FRUTA**

Kcal. 662 HC 60 gr.
Grasas 34 gr. Prot. 23 gr.

VERDURA
TERNERA
LÁCTEO

RECOMENDACIONES DE MERIENDAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
FRUTA Y LÁCTEO	FRUTA Y LECHE CON GALLETAS	PAN Y QUESO BATIDO FRUTA Y LÁCTEO	FRUTA, LECHE Y BARRITA DE CEREALES	SANDWICH Y ZUMO