



**LUNES 4**

- Brócoli con bechamel
- Crema de zanahorias
- Hamburguesa a la plancha
- Palometa al horno
- Patatas fritas

646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Pescado

**MARTES 5**

- Revuelto de queso
- Hummus de remolacha
- Paella de verduras
- Bacalao al Horno
- Ens lechuga, tomate, zanahoria
- Fruta Temporada, **Pan Integral**

778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**MIÉRCOLES 6**

- Ens. Patata y hortalizas
- Menestra con jamón
- Tilapia con tomate
- Lomo a la plancha
- Zanahoria baby
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

**JUEVES 7**

- Crema de verduras
- Ensalada Americana
- Contramuslo de pollo al limón
- Merluza a la plancha
- Cous Cous
- Fruta Temporada, **Pan Integral**

723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Arroz y Pescado

**VIERNES 8**

- Ensalada pasta y hortalizas
- Pisto Manchego
- Salmón al Horno
- Chuleta de cerdo a la riojana
- Ens lechuga, tomate, zanahoria
- Fruta Temporada, Pan y Agua

774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y pavo

**LUNES 11**

- Arroz Integral con Verduras
- Judías verdes con patatas
- Merluza en salsa verde
- Filete de Pollo a la Plancha
- Ensalada mixta
- Fruta Temporada. Pan y Agua

700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**MARTES 12**

- Judías Blancas ECO guisadas
- Calabacín salteado
- Huevos con bechamel
- Medallón salmón y calabaza
- Ens lechuga, tomate, maíz
- Fruta Temporada, **Pan Integral**

861 Kcal. 31,17g Prot. 60,82g H.C. 52,07g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 13**

- Guisantes Rehogados
- Berenjenas Asadas
- Pollo al chilindrón
- Calamares en Salsa Americana
- Verduritas dado
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**JUEVES 14**

**FESTIVO**

**VIERNES 15**

- Crema acelgas y zanahoria
- Panaché de verduras
- Albóndigas soja en salsa
- Merluza al horno
- Patatas Panadera
- Fruta Temporada, Pan y Agua

833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Arroz y Cerdo

**LUNES 18**

- Crema de calabacín y quesito
- Verduras a la provenzal
- Bacalao con tomate
- Filete ruso
- Patatas dado
- Fruta Temporada. Pan y Agua

856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Arroz y Pavo

**MARTES 19**

- Macarrones integrales boloñesa
- Brócoli al natural
- Tortilla francesa
- Gallineta al limón
- Ens de Lechuga y Zanah
- Fruta Temporada, **Pan Integral**

892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 20**

- Ens. Lechuga, zanahoria, cebo
- Trío de verduras
- Guiso garbanzos ECO c/verdura
- Tilapia al horno
- Cous Cous
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Patta y Cerdo

**JUEVES 21**

- Arroz con tomate
- Ensaladilla rusa
- Ventresca merluza horno
- Revuelto de jamón y queso
- Ens de Lechuga y maíz
- Fruta Temporada, **Pan Integral**

869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

**VIERNES 22**

- Judías pintas guisadas
- Parrillada de verduras
- Cinta de lomo a la plancha
- Abadejo al horno
- Calabacín salteado
- Fruta Temporada, Pan y Agua

799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**LUNES 25**

- Lentejas con chorizo y verduras
- Acelgas con jamón
- Tortilla Fr de Calabacín
- Pavo a la Provenzal
- Ens lechuga, tomate, maíz
- Fruta Temporada. Pan y Agua

741 Kcal. 31,16g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MARTES 26**

- Judías verdes rehogadas
- Ensalada de verano
- Atún encebollado
- Escalopines a la plancha
- Ens de Lechuga y Cebolla
- Fruta Temporada, **Pan Integral**

802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Patata y Huevo

**MIÉRCOLES 27**

- Sopa cocido fiedo integral
- Repollo rehogado
- Cocido ECO completo
- Platija a la mostaza
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,8g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**JUEVES 28**

- Gazpacho
- Parrillada de verduras
- Arroz al horno(garbanzo,patata)
- Abadejo enharinado
- Ensalada de tomate
- Fruta Temporada, **Pan Integral**

656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

**VIERNES 29**

- Crema de calabaza
- Coliflor al vapor con mahonesa
- Merluza al horno
- Cinta de lomo en salsa de pimie
- Ens de Lechuga y Zanah

700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

**LEYENDA**

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios