

LUNES 1

Crema de puerros
 Coditos boloñesa vegetal soja
 Ensalada mixta
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 685 Kcal. 19,76g Prot. 56,53g H.C. 34,91g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Lomo

MARTES 2

Brócoli rehogado
 Abadejo en salsa verde
 Patatas asadas
 Fruta Temporada, **Pan Integral**
 745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Arroz y Pavo

MIÉRCOLES 3

Alubias a la vinagreta
 Tortilla de patata
 Ens de Lechuga y Zanah
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 4

Hummus c/picatostes
 Ragout de pollo
 Zanahoria, boniato y calabacín c
 Fruta Temporada, **Pan Integral**
 767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 5

Paella valenciana con arroz integ
 Bacalao salsa riojana
 Ens de Lechuga y maíz
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 640 Kcal. 33,08g Prot. 50,22g H.C. 30,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Pollo

LUNES 8

Lentejas guisadas con verduras
 Salmon salsa cremosa limón
 Ens de Lechuga y maíz
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Arroz y Huevo

MARTES 9

Gazpacho
 Estofado de pavo
 Puré de patata
 Fruta Temporada, **Pan Integral**
 623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Patata y Pescado

MIÉRCOLES 10

Ens. Pasta y hortalizas
 Pisto con revuelto de huevo
 Ens lechuga, zanahoria, aceitunc
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Pavo

JUEVES 11

Arroz Integral con Verduras
 Merluza rebozada
 Ens de Lechuga y remolacha
 Fruta Temporada, **Pan Integral**
 578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Huevo

VIERNES 12

Crema de champiñones
 Guiso garbanzos ECO
 Cous Cous
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Arroz y Pescado

LUNES 15

Coditos napolitanta
 Tortilla de queso
 Ens de Lechuga y Zanah
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Pavo

MARTES 16

Arroz integral con tomate
 Tilapia salsa limón
 Zanahoria, boniato y calabacín c
 Fruta Temporada, **Pan Integral**
 689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Huevo

MIÉRCOLES 17

Ens. Sémola trigo y garbanzos E
 Albóndigas de soja en salsa
 Patatas panadera
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Arroz y Huevo

JUEVES 18

Judías verdes con pimentón
 Bonito con tomate
 Ens de Lechuga y maíz
 Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 19

Fajitas
 Nuggets de pollo
 Ens de Lechuga y remolacha
 Helado, Pan y Agua
 667 Kcal. 34,88g Prot. 62,23g H.C. 25,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 22

VACACIONES

MARTES 23

VACACIONES

MIÉRCOLES 24

VACACIONES

JUEVES 25

VACACIONES

VIERNES 26

VACACIONES

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

LEYENDA

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