

LUNES 2

NO LECTIVO

LUNES 9

Guisantes con Jamón
Tortilla Española
Ensalada del Chef
Fruta Temporada. Pan y Agua

467 Kcal. 18,9% Prot. 40,2% H.C. 40,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 16

Macarrones a la Napolitana
Merluza a la Vizcaína
Verduritas
Fruta Temporada. Pan y Agua

596 Kcal. 16,8% Prot. 53,6% H.C. 29,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 23

Lentejas a la Burgalesa
Filete de Merluza Empanado
Verduritas
Fruta Temporada. Pan y Agua

502 Kcal. 17,7% Prot. 50,8% H.C. 31,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 30

Judías Verdes con Patatas
Tortilla de Calabacín
Zanahoria Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua

619 Kcal. 14,6% Prot. 37,2% H.C. 47,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 3

Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

681 Kcal. 17,7% Prot. 45% H.C. 37,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Tallarines con Chorizo
Abadejo al Horno
Menestra de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 17

Judías Blancas con Chorizo
Huevos con Bechamel
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

674 Kcal. 15,7% Prot. 46,1% H.C. 38% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 24

Salmorejo
Pollo al Curry
Arroz al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

718 Kcal. 14,1% Prot. 44,2% H.C. 41,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 31

Crema de Verduras
Merluza a la Molinera
Arroz Salteado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

583 Kcal. 14,2% Prot. 47,6% H.C. 38,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

MIÉRCOLES 4

Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo Asados
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua

485 Kcal. 17,4% Prot. 47,5% H.C. 34,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 11

Arroz Marinero
Pavo a las Finas Hierbas
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

433 Kcal. 21,4% Prot. 52,6% H.C. 25,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 18

Crema de Espinacas y Zanah
Contramuslo al Limón
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

498 Kcal. 13,5% Prot. 44,6% H.C. 41,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 25

Arroz con Pisto
Pollo al Curry
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

499 Kcal. 14,9% Prot. 38,4% H.C. 46,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 25

Arroz con Pisto
Pollo al Curry
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

499 Kcal. 14,9% Prot. 38,4% H.C. 46,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 5

Judías Pintas con Arroz
Tortilla de Jamón y Queso
Verduritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

473 Kcal. 19,3% Prot. 55,7% H.C. 24,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 12

Crema Dubarry
Lomo en su Jugo
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

724 Kcal. 16,1% Prot. 40,9% H.C. 42,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 19

Ensalada Campera
Delicias de Pescado
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

688 Kcal. 12,7% Prot. 44,2% H.C. 43% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 26

FESTIVO

JUEVES 26

FESTIVO

VIERNES 6

Canelones Gratinados
Medallones de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

487 Kcal. 21,5% Prot. 33,2% H.C. 45,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 13

Garbanzos Castellanos
Ragout de Ternera
Jardinera
Fruta Temporada, Pan y Agua

580 Kcal. 18,9% Prot. 48,5% H.C. 32,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

Arroz con Pollo
Filete Ruso
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua

675 Kcal. 10,9% Prot. 49% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 27

Espirales con bacon
Bienmesabe
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

598 Kcal. 20,3% Prot. 46,9% H.C. 32,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 27

Espirales con bacon
Bienmesabe
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

598 Kcal. 20,3% Prot. 46,9% H.C. 32,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LEYENDA

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