

LUNES 2

NO LECTIVO

MARTES 3

Arroz con Tomate
Espinacas a la Crema
Salchichas al Horno
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
740 Kcal. 17,6% Prot. 46,3% H.C. 36,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 4

Crema de Verduras
Judías Verdes a la Portuguesa
Jamoncitos de Pollo Asados
Abadejo a la Toledana
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
587 Kcal. 18,9% Prot. 46,4% H.C. 34,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 5

Judías Pintas con Arroz
Ratatouille
Tortilla de Jamón y Queso
Buñuelos de Bacalao
Verduritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
695 Kcal. 20,7% Prot. 53,7% H.C. 24,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 6

Canelones Gratinados
Duo de Verduras
Medallones de Merluza
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
580 Kcal. 21,6% Prot. 34% H.C. 44,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 9

Guisantes con Jamón
Espinacas a la Catalana
Tortilla Española
Magro al Ajillo
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
512 Kcal. 22% Prot. 36,7% H.C. 41,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 10

Tallarines con Chorizo
Berenjenas a la Miel
Abadejo al Horno
Filete de Cerdo a la Mexicana
Menestra de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
733 Kcal. 19% Prot. 48,5% H.C. 32,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Arroz Marinero
Coliflor al Ajoarriero
Pavo a las Finas Hierbas
Bacalao a la Toledana
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
539 Kcal. 22,3% Prot. 52,9% H.C. 24,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 12

Crema Dubarry
Ensaladilla Rusa
Lomo en su Jugo
Merluza en Salsa Verde
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
829 Kcal. 15,7% Prot. 45,1% H.C. 38,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 13

Garbanzos Castellanos
Repollo Rehogado
Ragout de Ternera
Platija a la Plancha
Jardinera
Fruta Temporada, Pan y Agua
880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16

Macarrones a la Napolitana
Brócoli al Ajo
Merluza a la Vizcaína
Filete Ruso
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
780 Kcal. 17% Prot. 53,6% H.C. 28,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 17

Judías Blancas con Chorizo
Gazpacho
Huevos con Bechamel
Goulash de Ternera
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
838 Kcal. 16,5% Prot. 50% H.C. 33,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema de Espinacas y Zanah
Pisto Manchego
Contramuslo al Limón
Calamares en su Tinta
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
508 Kcal. 15,3% Prot. 46,1% H.C. 38% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 19

Ensalada Campera
Banda de la Huerta
Delicias de Pescado
Escalopines en Salsa
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 13,1% Prot. 44,7% H.C. 42,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 20

Arroz con Pollo
Lombarda con Manzana
Filete Ruso
Bonito con Tomate
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
869 Kcal. 10,9% Prot. 47,7% H.C. 41,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 23

Lentejas a la Burgalesa
Crema de Calabaza
Filete de Merluza Empanado
Chuleta a la Naranja
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
626 Kcal. 19,8% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 24

Salmorejo
Acelgas Rehogadas
Pollo al Curry
Fritura de Pescado
Arroz al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
769 Kcal. 13,7% Prot. 45,9% H.C. 40,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 25

Arroz con Pisto
Espárragos Dos Salsas
Huevos Revueltos
Estofado de Pavo
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
556 Kcal. 16,3% Prot. 34,4% H.C. 49,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 26

FESTIVO

VIERNES 27

Espirales con bacon
Berenjenas Asadas
Bienmesabe
Contramuslo de Pollo
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
770 Kcal. 20,7% Prot. 47,4% H.C. 31,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 30

Judías Verdes con Patatas
Parrillada de Verduras
Tortilla de Calabacín
Supremas de Merluza
Zanahoria Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
774 Kcal. 15,9% Prot. 45,1% H.C. 38,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 31

Crema de Verduras
Menestra con Bacon
Merluza a la Molinera
Magro con Tomate
Arroz Salteado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
673 Kcal. 15,2% Prot. 43,5% H.C. 41,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

Empty box

Empty box

Empty box

LEYENDA

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

21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.