

LUNES 5

NO LECTIVO

MARTES 6

Lentejas con calabaza
Menestra de verduras
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

741,76 Kcal. 22,07g Prot. 60,23g H.C. 37,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 7

FESTIVO

JUEVES 8

FESTIVO

VIERNES 9

FESTIVO

LUNES 6

NO LECTIVO

MARTES 7

Lentejas con calabaza
Menestra de verduras
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

741,76 Kcal. 22,07g Prot. 60,23g H.C. 37,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 8

Menestra de verduras
Alcachofas salteadas
Albóndigas al horno con tomate
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua

696,48 Kcal. 18,13g Prot. 74,89g H.C. 33,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

JUEVES 9

Sopa cocido fiedo integral
Repollo rehogado
Cocido ECO completo
Fruta Temporada, **Pan Integral**

607,16 Kcal. 28,19g Prot. 47,69g H.C. 33,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

VIERNES 10

Arroz integral con tomate
Coliflor, patatas y zanahoria
Tilapia con salsa de limón
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

731,01 Kcal. 32,38g Prot. 72,17g H.C. 33,09g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Brócoli rehogado con patatas
Hamburguesa completa
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua

736,43 Kcal. 30,19g Prot. 62,59g H.C. 39,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

MARTES 14

Espirales integrales con verdura
Lombarda con manzana
Salmón con salsa de limón
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

677,04 Kcal. 28,56g Prot. 69,79g H.C. 30,43g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Espinacas rehogadas
Jamoncitos de pollo al ajillo
Patatas panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua

541,2 Kcal. 18,62g Prot. 42,09g H.C. 30,83g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias
Alcachofas al ajo
Merluza con guisantes
Ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, **Pan Integral**

508,82 Kcal. 25,65g Prot. 37,95g H.C. 26,28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

VIERNES 20

Judías blancas ECO guisadas
Pisto manchego
Tortilla de Patata
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

726,17 Kcal. 42,78g Prot. 41,24g H.C. 39,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 20

Brócoli rehogado
Crema de verduras
Magro guisado a la jardinera
Patatas fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua

511,1 Kcal. 17,74g Prot. 47,78g H.C. 25,06g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Acelgas rehogadas
Huevos revueltos
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, **Pan Integral**

429,26 Kcal. 20,35g Prot. 30,92g H.C. 25,25g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Panaché de verduras
Cuscús, garbanzos y verduras
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

728,91 Kcal. 33,99g Prot. 67,09g H.C. 34,99g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 23

Sopa cocido fiedo integral
Repollo rehogado
Cocido completo
Fruta Temporada, **Pan Integral**

580,32 Kcal. 23,67g Prot. 61,22g H.C. 23,74g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 24

Macarrones integrales amatriciana
Verduras a la provenzal
Bonito encebollado
Ens de lechuga y tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

677,04 Kcal. 28,56g Prot. 69,79g H.C. 30,43g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Habitas rehogadas
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

716,63 Kcal. 47,45g Prot. 58,77g H.C. 29,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

Crema de verduras
Judías verdes con jamón
Abadejo a la andaluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

741,76 Kcal. 22,07g Prot. 60,23g H.C. 37,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Huevo

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín
Pisto de verduras con revuelto c
Lentejas ECO con verduras
Ensalada de tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

696,48 Kcal. 18,13g Prot. 74,89g H.C. 33,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30

Espaguetis a la carbonara
Pizza al horno
Ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, **Pan Integral**

607,16 Kcal. 28,19g Prot. 47,69g H.C. 33,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

VIERNES 31

FESTIVO

LEYENDA

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

