

LUNES 1

Crema de verduras
Coditos boloñesa vegetal soja
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Lomo

MARTES 2

Brócoli rehogado
Abadejo en salsa verde
Patatas asadas
Yogur, Pan Integral, Agua
712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 3

Judías blancas guisadas
Tortilla de patata
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

JUEVES 4

Hummus c/picatostes
Ragout de pollo
Zanahoria, boniato y calabacín c
Fruta Temporada, Pan Integral
634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

VIERNES 5

Arroz integral con pollo
Bacalao salsa riojana
Ens de Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.
MERIENDA: Yogur

LUNES 8

Lentejas guisadas con verduras
Salmon salsa cremosa limón
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
636 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Huevo

MARTES 9

Judías verdes con pimentón
Estofado de pavo
Puré de patata
Yogur, Pan Integral, Agua
614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Pescado

MIÉRCOLES 10

Ens. Pasta y hortalizas
Pisto con revuelto de huevo
Ens lechuga, zanahoria, aceitunas
Fruta Temporada. Pan y Agua
616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

JUEVES 11

Arroz integral con boloñesa
Merluza rebozada
Ens de Lechuga y remolacha
Fruta Temporada, Pan Integral
532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

VIERNES 12

Crema de champiñones
Guiso garbanzos ECO
Cous Cous
Fruta Temporada, Pan y Agua
642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 15

Coditos napolitana
Tortilla de queso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

MARTES 16

Arroz integral con tomate
Tilapia salsa limón
Zanahoria, boniato y calabacín c
Fruta temporada, Pan Integral, Agua
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

MIÉRCOLES 17

Ens. Sémola trigo y garbanzos E
Albóndigas de soja en salsa
Patatas fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Huevo

JUEVES 18

Sopa de picadillo
Pizza al horno
Ens de Lechuga y maíz
Helado, Pan Integral, Agua
617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

Crema de verduras
Bonito con tomate
Ens de Lechuga y remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
636 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y lomo

LUNES 22

Menestra de verduras rehogada
Jamoncitos pollo ajillo
Patatas vapor
Fruta Temporada. Pan y Agua
759 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

MARTES 23

Macarrones carbonara
Tilapia al horno
Calabacín salteado
Yogur, Pan Integral, Agua
603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

MIÉRCOLES 24

Arroz integral con pollo y verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 25

Revuelto de patatas y calabacín
Judías blancas ECO guisadas
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan Integral
526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 26

Crema de zanahorias
Bacalao rebozado
Ens lechuga, maíz, aceitunas
Fruta Temporada, Pan y Agua
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 29

Lentejas con calabaza
Tortilla Fr de Calabacín
Ens lechuga, tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 30

Espaguetis con tomate
Abadejo enharinado
Ens lechuga, zanahoria, aceitunas
Fruta temporada, Pan Integral, Agua
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Lomo

MIÉRCOLES 31

Arroz integral con pollo y verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 1

Arroz integral con pollo y verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 1

Arroz integral con pollo y verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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