

LUNES 1

Crema de verduras
Espinacas rehogadas con patatas
Coditos boloñesa vegetal soja
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
716,63 Kcal. 47,45g Prot. 58,77g H.C. 29,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Lomo

MARTES 2

Brócoli rehogado
Ensalada verde
Abadejo en salsa verde
Patatas asadas
Yogur, **Pan Integral**, Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
747,26 Kcal. 32,64g Prot. 78,19g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 3

Judías blancas guisadas
Pisto andaluz
Tortilla de patata
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
845,19 Kcal. 40,64g Prot. 69,27g H.C. 40,13g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 4

Hummus c/picatostes
Ensalada quinoa y hortalizas
Ragout de pollo
Zanahoria, boniato y calabacín a
Fruta Temporada, **Pan Integral**
MERIENDA: Bocadillo Variado
699,9 Kcal. 34,25g Prot. 59,86g H.C. 32,9g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 5

Arroz integral con pollo
Salmorejo
Bacalao salsa riojana
Ens de Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
847,12 Kcal. 35,93g Prot. 91,8g H.C. 35,5g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

LUNES 8

Lentejas guisadas con verduras
Coliflor al chimichurri
Salmon salsa cremosa limón
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
716,63 Kcal. 47,45g Prot. 58,77g H.C. 29,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Huevo

MARTES 9

Judías verdes con pimentón
Gazpacho
Estofado de pavo
Puré de patata
Yogur, **Pan Integral**, Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
741,76 Kcal. 22,07g Prot. 60,23g H.C. 37,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Pescado

MIÉRCOLES 10

Ens. Pasta y hortalizas
Alcachofas con calabaza
Pisto con revuelto de huevo
Ens lechuga, zanahoria, aceituna
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
696,48 Kcal. 18,13g Prot. 74,89g H.C. 33,93g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

JUEVES 11

Arroz integral con boloñesa
Espinacas al gratén
Merluza rebozada
Ens de Lechuga y remolacha
Fruta Temporada, **Pan Integral**
MERIENDA: Bocadillo Variado
607,16 Kcal. 28,19g Prot. 47,69g H.C. 33,97g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

VIERNES 12

Crema de champiñones
Ensalada mixta
Guiso garbanzos ECO
Cous Cous
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
731,01 Kcal. 32,38g Prot. 72,17g H.C. 33,09g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 15

Coditos napolitana
Ensalada alemana
Tortilla de queso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
736,43 Kcal. 30,19g Prot. 62,59g H.C. 39,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

MARTES 16

Arroz integral con tomate
Escalivada
Tilapia salsa limón
Zanahoria, boniato y calabacín a
Fruta Temporada, **Pan Integral**
MERIENDA: Bocadillo Variado
677,04 Kcal. 28,56g Prot. 69,79g H.C. 30,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

MIÉRCOLES 17

Ens. Sémola trigo y garbanzos E
Crema de guisantes
Albóndigas de soja en salsa
Patatas fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
541,2 Kcal. 18,62g Prot. 42,09g H.C. 30,83g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Huevo

JUEVES 18

Sopa de picadillo
Pizza al horno
Ens de Lechuga y maíz
Helado, **Pan Integral**
MERIENDA: Bocadillo Variado
508,82 Kcal. 25,65g Prot. 37,95g H.C. 26,28g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

LUNES 22

VACACIONES

MARTES 23

VACACIONES

MIÉRCOLES 24

VACACIONES

JUEVES 25

VACACIONES

VIERNES 26

VACACIONES
















LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

VACACIONES

LEYENDA

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