

Lunes

3 Lacitos Boloñesa **1-1T-3T-6T-7T-12T**
 Tortilla de Patatas con Calabacín **3**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 672 **Lip:** 21,81 **Prot:** 23,79 **HC:** 94,62
Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Arroz Caldoso de Pescado **2-4-6-9T**
 Tortilla Francesa **3**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 606 **Lip:** 20,46 **Prot:** 15,69 **HC:** 91,49
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Coditos con Tomate **1-3T**
 Merluza al Horno al Limón **4-14T**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 26,33 **Prot:** 21,57 **HC:** 83,92
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 
FESTIVO

Martes

4 Sopa de Cocido **1-1T-2T-3T-4T-6-7T-9-9T**
 Cocido Completo **1T-2T-3T-4T-6-6T-7T-9**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 17,33 **Prot:** 32,95 **HC:** 83,79
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Lentejas con Verduras **1T-2T-3T-4T-6-7T-9**
 Albóndigas de Cerdo con Tomate **1-2T-3T-4T-6-7T-9T-10T-12T-14T**
 Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 756 **Lip:** 38,24 **Prot:** 23,16 **HC:** 81,79
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Crema de Verduras **1T-2T-3T-4T-6-7T-9**
 Jamoncitos de Pollo al Horno **12**
 Arroz Pilaf
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 24,59 **Prot:** 28,16 **HC:** 85,63
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 
FESTIVO

Miércoles

5 Arroz 3 Delicias **3-6-7T**
 Fogonero al Horno en Salsa de Adobo **4**
 Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada
 Yogur **7**

Kcal: 715 **Lip:** 29,04 **Prot:** 30,35 **HC:** 88,61
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Crema de Zanahoria **1T-2T-3T-4T-6-7T-9**
 Ternera al Horno con Cebolla
 Patatas Panaderas al Horno **12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada
 Yogur **7**

Kcal: 635 **Lip:** 23,95 **Prot:** 27,16 **HC:** 82,39
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Sopa de Cocido **1-1T-2T-3T-4T-6-7T-9-9T**
 Cocido Completo **1T-2T-3T-4T-6-6T-7T-9**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada
 Yogur **7**

Kcal: 672 **Lip:** 21,56 **Prot:** 36,97 **HC:** 87,63
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

26 
FESTIVO

Jueves

6 
FESTIVO

13 Espaguetis con Tomate y Queso **1-3T-7**
 Bacalao al Horno en Salsa Verde **4-12-14T**
 Guisantes Salteados
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 20,89 **Prot:** 27,97 **HC:** 89,63
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

20 Arroz Caldoso de Calabacín **1T-2T-3T-4T-6-7T-9**
 Tortilla de Patata **3**
 Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 21,29 **Prot:** 16,17 **HC:** 108,39
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

27 
FESTIVO

Viernes

7 
FESTIVO

14 Alubias con Chorizo **1T-2T-3T-4T-6-7T-9**
 Nuggets de Pollo **1-2T-3T-4T-6-7T-9T-10T-12T-14T**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 28,53 **Prot:** 27,00 **HC:** 83,11
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas **1T-2T-3T-4T-6-7T-9**
 Croquetas de Jamón **1-2T-3T-4T-6T-7-14T**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
 Pan **1**
 Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 31,76 **Prot:** 18,57 **HC:** 99,30
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

28 
FESTIVO

31 
FESTIVO

- ALÉRGENOS**
 1-Gluten
 2-Crustaceo
 3-Huevo
 4-Pescado
 5-Cacahuete
 6-Soja
 7-PLV
 8-Frutos Secos
 9-Apio
 10-Mostaza
 11-Sesamo
 12-Sulfitos
 13-Altramuces
 14-Moluscos