



## Lunes

27

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

## Martes

28

Kcal HC Lip Prot

## Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas al estilo tradicional  
Croquetas de jamón y empanadillas de atún

Fruta de temporada

## Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

Sopa maravilla  
Pollo con miel, romero y limón  
Patatas fritas

Fruta de temporada

## Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia  
Tortilla de patata con calabacín

Yogur

6

Kcal HC Lip Prot

Crema de judías verdes  
Salchichas de ave encebolladas

Fruta de temporada

7

Kcal HC Lip Prot

Paella extremeña  
Medallón de bacalao con salsa de tomate

Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo

Natillas

9

Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa de tomate casera  
Varitas de merluza

Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza asada con un toque de naranja  
Revuelto con calabacín y queso

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Macarrones al pomodoro  
Merluza en salsa verde

Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con chistorra  
Pollo con aliño suave de pimentón

Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Lentejas con arroz integral  
San Jacobo de jamón y queso

Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

Sopa de estrellas  
Estofado de ternera al estilo tradicional  
Patata pochadas  
Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Crema Vichy  
Arroz con salsa de tomate y huevo revuelto

Yogur

20

Kcal

FESTIVO



21

Kcal HC Lip Prot

Crema de guisantes  
Huevos revueltos con patatas

Fruta de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas con calabaza  
Hamburguesa a la plancha

Fruta de temporada

23

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras al natural  
Caldera de cerdo duroc en salsa  
Cous cous

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Coditos con salsa napolitana y queso  
Bacalao a la dorada  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito  
Lomos de jurel al horno con limón

Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo

Yogur

29

Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa de tomate  
Varitas de merluza al horno

Helado



30

Kcal HC Lip Prot

Lentejas con chorizo  
Huevos revueltos de jamón york

Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín  
Filete de pollo asado con mostaza  
Patatas fritas

Fruta de temporada



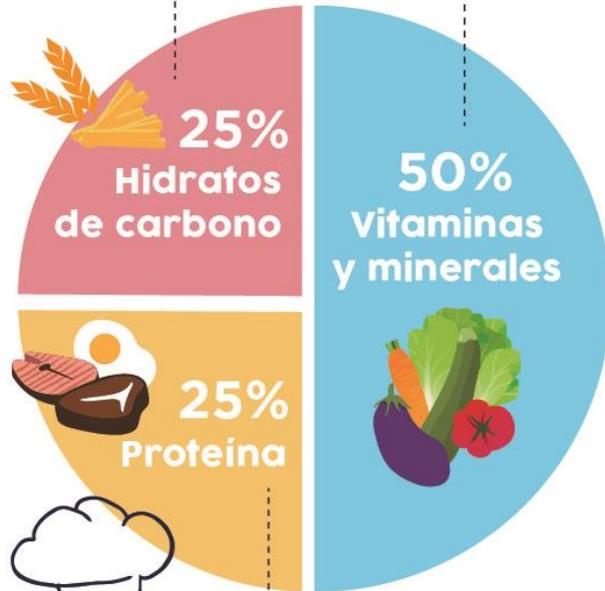
# Equilibra tu cena

PATATA  
PASTA  
ARROZ



AGUA FRUTA

VERDURAS  
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

## Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

## Es recomendable cenar...



Edu

