



Lunes

27

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

Martes

28

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

1

Kcal	HC	Lip	Prot
755	83	33	31

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

Fruta de temporada

Jueves

2

Kcal	HC	Lip	Prot
666	82	19	40

Sopa maravilla
Pollo con miel, romero y limón
Patatas fritas

Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal	HC	Lip	Prot
650	73	31	16,5

Crema Alicia
Tortilla de patata con calabacín

Yogur

6

Kcal	HC	Lip	Prot
928	64	60	32

Crema de judías verdes
Salchichas de ave encebolladas

Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
665	96	19	26

Paella extremeña
Medallón de bacalao con salsa de tomate

Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
718	94	25	28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Natillas

9

Kcal	HC	Lip	Prot
694	91	25	25

Fusilli con salsa de tomate casera
Varitas de merluza

Fruta de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
519	58	24	17

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

Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	25	18

Macarrones al pomodoro
Merluza en salsa verde

Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29

Guiso de patatas con chistorra
Pollo con aliño suave de pimentón

Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28

Lentejas con arroz integral
San Jacobo de jamón y queso

Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
6673	85	18	44

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

17

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	17	20

Crema Vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo revuelto

Yogur

20

Kcal



FESTIVO

21

Kcal	HC	Lip	Prot
638	67	26	33

Crema de guisantes
Huevos revueltos con patatas

Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

Alubias blancas con calabaza
Hamburguesa a la plancha

Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
673	92	23	33

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

Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

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

27

Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26

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

Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Yogur

29

Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	16	25

Fusilli con salsa de tomate
Varitas de merluza al horno

Helado



30

Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	26	35

Lentejas con chorizo
Huevos revueltos de jamón york

Fruta de temporada

31

Kcal	HC	Lip	Prot
601	73	22	27

Crema de calabacín
Filete de pollo asado con mostaza
Patatas fritas

Fruta de temporada

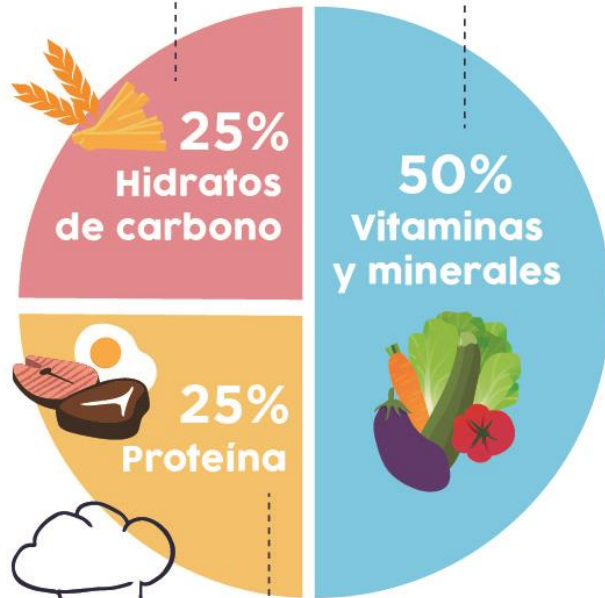


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



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

