



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 ARROZ CON TOMATE
LACON A LA GALLEGA
HORNO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 678 PROT 24 g HC 91 g LIP 23 g
Cena:Sopa de ave y forfilla francesa

10 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
Cena:Atún con pisto de verduras

11 MACARRONES CON TOMATE
Y CHORIZO
7.8
MERLUZA AL HORNO
CON PATATA VAPOR
2.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 642 PROT 31 g HC 80 g LIP 27 g
Cena: pollo asado con verduras al vapor

12 CREMA DE ZANAHORIA
10
POLLO ASADO EN SALSA
CON PATATAS FRITAS
8.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria saltada

13 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
7.8.5
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
10
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 820 PROT 44 g HC 88 g LIP 31 g
Cena: pizza con base de atún y queso

16 ALUBIAS BLANCAS
GUIADAS CON CHORIZO
10
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 683 PROT 28 g HC 56 g LIP 35 g
Cena:gallo a la plancha con ensalada

17 PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
10
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 624 PROT 24 g HC 70 g LIP 26 g
Cena: bacalao al horno con verdura rehogada

18 PASTA INTEGRAL CARBONARA
7.8.6.
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 755 PROT 30 g HC 83 g LIP 32 g
Cena: pavo al curry con verduras y puré patata

19 JUDIAS VERDES REHOGADAS
10
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON PATATAS
8.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 638 PROT 27 g HC 68 g LIP 27 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria saltada

20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA
PAELLA
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
1.2
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 733 PROT 32 HC 99 g LIP 21 g
Cena:lacón a la gallega c/puré de calabaza

23 FIDEUA
7.8
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON VERDURAS ASADAS
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 671 PROT 34 g HC 95 g LIP 15 g
Cena: emperador al horno con patatas

24 LENTEJAS ESTOFADAS
CON CHORIZO
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
Cena: guisantes en salsa con magro

25 BROCOLI REHOGAO
10
ALBONDIGAS (burquer meat
cerdo ternera)MIXTAS C/PATATAS
1.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 739 PROT 22 g HC 60 g LIP 45 g
Cena: pisto con huevos a la plancha

26 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
7.8.5
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
Cena: sopa de verduras y filete de pavo

27 ARROZ CON VERDURAS
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
2.8
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 682 PROT 20 HC 106 g LIP 18 g
Cena: hamburguesa de merluza con verduras

30 GUISANTES REHOGADOS
CON JAMON
10
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
2.7.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 747 PROT 28 g HC 60 g LIP 42 g
Cena: guisado de ternera con verduras





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 ARROZ CON TOMATE
FILETE DE PAVO AL CURRY
CON ENSALADA
3
FRUTA Y PAN 8
KCAL 678 PROT 24 g HC 91 g LIP 23 g

10 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

11 PASTA EN SALSA PROVENZAL
7.8
MERLUZA AL HORNO
CON PATATA VAPOR
2.10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 642 PROT 31 g HC 80 g LIP 27 g

12 CREMA DE ZANAHORIA
10
POLLO ASADO EN SALSA
CON PATATAS FRITAS
8.10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g

13 SOPA DE AVE
CON FIDEOS
7.8
COCIDO COMPLETO
GARBANZOS, TERNERA, PATATA
10
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 820 PROT 44 g HC 88 g LIP 31 g

16 ALUBIAS BLANCAS
GUIADAS CON VERDURAS
10
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 683 PROT 28 g HC 56 g LIP 35 g

17 PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
10
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 624 PROT 24 g HC 70 g LIP 26 g

18 PASTA EN SALSA ZANAHORIA
Y CHAMPINON
7.8
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
2.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 755 PROT 30 g HC 83 g LIP 32 g

19 JUDIAS VERDES REHOGADAS
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 638 PROT 27 g HC 68 g LIP 27 g

20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA
PAELLA
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
1.2
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 733 PROT 32 HC 99 g LIP 21 g

23 FIDEUA
7.8
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON VERDURAS ASADAS
2.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 671 PROT 34 g HC 95 g LIP 15 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 BROCOLI REHOGAO
10
HAMBURGUESA (burauer meat
ternera)EN SALSA CON
PATATA VAPOR
1.10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 739 PROT 22 g HC 60 g LIP 45 g

26 SOPA DE AVE
CON FIDEOS
7.8
COCIDO COMPLETO
GARBANZOS, TERNERA, PATATA
10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g

27 ARROZ CON VERDURAS
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
2.8
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 682 PROT 20 HC 106 g LIP 18 g

30 GUISANTES REHOGADOS
10
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
2.7.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 747 PROT 28 g HC 60 g LIP 42 g

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALERGENOS (TRAZAS) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE DATOS EN NUESTRA WEB





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
9 ARROZ CON TOMATE LACON A LA GALLEGA HORNO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 678 PROT 24 g HC 91 g LIP 23 g	10 VERDURA TRICOLOR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g	11 MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN 8 KCAL 642 PROT 31 g HC 80 g LIP 27 g	12 CREMA DE ZANAHORIA POLLO ASADO EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	13 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 820 PROT 44 g HC 88 g LIP 31 g
16 ALUBIAS BLANCAS REHOGADAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 28 g HC 56 g LIP 35 g	17 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 g HC 70 g LIP 26 g	18 PASTA INTEGRAL CARBONARA MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN 8 KCAL 755 PROT 30 g HC 83 g LIP 32 g	19 JUDIAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA Y PAN 8 KCAL 638 PROT 27 g HC 68 g LIP 27 g	20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA PAELLA PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO MORRON POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 733 PROT 32 HC 99 g LIP 21 g
23 FIDEUA 7.8 MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS ASADAS FRUTA Y PAN 8 KCAL 671 PROT 34 g HC 95 g LIP 15 g	24 VERDURA TRICOLOR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g	25 BROCOLI REHOGAO ALBONDIGAS (burquer meat cerdo ternera) MIXTAS C/PATATAS FRUTA Y PAN 8 KCAL 739 PROT 22 g HC 60 g LIP 45 g	26 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	27 ARROZ CON VERDURAS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 682 PROT 20 HC 106 g LIP 18 g
30 GUISANTES REHOGADOS CON JAMON EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 28 g HC 60 g LIP 42 g	<p>PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALERGENOS (TRAZAS) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB</p>			





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
9 ARROZ CON TOMATE LACON A LA GALLEGA HORNO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 678 PROT 24 g HC 91 g LIP 23 g	10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7 FRUTA Y PAN 8 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g	11 MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO 7.8 MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR 2.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 642 PROT 31 g HC 80 g LIP 27 g	12 CREMA DE ZANAHORIA 10 POLLO ASADO EN SALSA CON PATATAS FRITAS 8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	13 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 7.8.5 COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo 10 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 820 PROT 44 g HC 88 g LIP 31 g
16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 7 FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 28 g HC 56 g LIP 35 g	17 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 g HC 70 g LIP 26 g	18 PASTA INTEGRAL CARBONARA 7.8.6. MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 755 PROT 30 g HC 83 g LIP 32 g	19 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS 8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 638 PROT 27 g HC 68 g LIP 27 g	20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA PAELLA PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO MORRON 1.2 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 733 PROT 32 HC 99 g LIP 21 g
23 PASTA EN SALSA DE VERDURAS 7.8 MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS ASADAS 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 671 PROT 34 g HC 95 g LIP 15 g	24 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7 FRUTA Y PAN 8 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g	25 PURE DE ZANAHORIA 10 ALBONDIGAS (burguer meat cerdo ternera) MIXTAS C/PATATAS 1.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 739 PROT 22 g HC 60 g LIP 45 g	26 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 7.8.5 COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo 10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	27 ARROZ CON VERDURAS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 682 PROT 20 HC 106 g LIP 18 g
30 GUISANTES REHOGADOS CON JAMON 10 EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA 2.7.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 28 g HC 60 g LIP 42 g	<p>PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALERGENOS (TRAZAS) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB</p>			

