

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

<p>2</p> <p>CREMA DE PUERROS 10 patata, puerro, aceite de oliva</p> <p>SAJONIA AL AJILLO CON PATATA VAPOR 8.10 fiambre de cerdo, patata, ajo, perejil</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 642 PROT 32 g HC 72 g LIP 24 g Cena: pisto con huevos a la plancha</p>	<p>3</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate</p> <p>PALOMETA SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA 2.5.8 palometa,cebolla, apio,zanahoria aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 PROT 33 g HC 98 g LIP 14 g Cena: sopa de verduras y filete de pavo</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 lentejas, patata, zanahoria, chorizo</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo liquido, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g Cena: Bacalao al horno con patatas</p>	<p>5</p> <p>ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA 8 pollo, pimiento, zanahoria, cebolla</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 24 g HC 88 g LIP 24 g Cena: lenguado en papillote con verduras</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10 garbanzos, patata, zanahoria, codillo</p> <p>BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2.8 bacalao, pan rallado, aceite</p> <p>LÁCTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 6.8 KCAL 641 PROT 28 g HC 81 g LIP 20 g Cena: pollo asado con verdura vapor</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO arroz, pollo,judías verdes, zanahoria, tomate</p> <p>MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS 2 merluza, calabacín, pimiento, tomate</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 28 HC 105 g LIP 13 g Cena: escalope de cerdo con verduras</p>	<p>11</p> <p>DIA DE LAS LEGUMBRES ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, zanahoria, codillo</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo liquido,patata, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 21 g HC 71 g LIP 31 g Cena: wok de pollo con brocoli</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE GUISANTES 10 guisantes, patata, tomate</p> <p>LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10 jamón de cerdo,patata, pimentón, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 697 PROT 34 g HC 65 g LIP 31 g Cena: emperador a la plancha c/menestra</p>	<p>13</p> <p>PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, queso, tomate frito</p> <p>ABADEJO EN SALSA 1.2.8 MENIERE C/JUDIAS VERDES abadejo, judías verdes, margarina, agrio limón</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 687 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE COCIDO 5.7.8 pasta, codillo, gallina</p> <p>COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata</p> <p>LÁCTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 6.8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g Cena: merluza en papillote c/verdura juliana</p>
<p>16</p> <p>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 patata, apio, repollo</p> <p>SAN MARINO CON ENSALADA 2.6.7.8 merluza, pan rallado, huevo, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 12 g HC 78 g LIP 28 g Cena: pollo con tomate y ensalada</p>	<p>18</p> <p>DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, pavo, zanahoria</p> <p>POLLO AL LIMÓN 8 CON ENSALADA filete de pollo, agrio limón, harina</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 34 g HC 85 g LIP 22 g Cena: revuelto de gambas y ajetes</p>	<p>19</p> <p>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, cebolla</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo liquido, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g Cena: lomo fresco con batata frita</p>	<p>20</p> <p>PASTA AL QUESO 6.7.8 pasta, nata, queso rallado</p> <p>CINTA DE LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN C/ENSALADA 8.6 cinta de lomo de cerdo, nata,champiñon</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 33 g HC 89 g LIP 20 g Cena: fideos de calabacín c/atún</p>	<p>21</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS lentejas, patata, zanahoria, cebolla</p> <p>MERLUZA EN SALSA CREMOSA de ESPINACAS C/ZANAHORIA 1.2.6.8 merluza, zanahoria, espinacas, nata, margarina</p> <p>LÁCTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 6.8 KCAL 683 PROT 41 HC 71 g LIP 23 g Cena: pizza de brocoli con york y queso</p>
<p>23</p> <p>PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8 pasta, fritada de verduras, tomate</p> <p>FILETE DE PAVO EN ADOBO 8 CON ENSALADA</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 26 g HC 84 g LIP 24 g Cena:ternera la plancha con ensalada</p>	<p>24</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías pintas, patata, zanahoria, codillo</p> <p>ABDEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.10</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 669 PROT 27 g HC 70 g LIP 27 g Cena: pavo al curry con fideos de calabacín</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla</p> <p>ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10 burger meat cerdo-ternera,curcuma, ajo</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 17 g HC 82 g LIP 32 g Cena: sopa castellana con huevo</p>	<p>26</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO 10 garbanzos, patata, zanahoria, cchorizo</p> <p>HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8.</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 PROT 23 g HC 82 g LIP 27 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada</p>	<p>27</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate</p> <p>CANELONES DE ATÚN 1.2.6.7.8.10 pasta, atún, leche, queso, harina</p> <p>LÁCTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 6.8 KCAL 688 PROT 23 g HC 59 g LIP 33 g Cena:fajitas con pollo y verduras</p>



LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

2 CREMA DE PUERROS 10	3 FIDEUA DE VERDURAS 7.8	4 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10	5 ARROZ CON TOMATE	6 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10
SAJONIA AL AJILLO CON PATATA VAPOR 8.10	PALOMETA SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA 2.5.8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA 8	BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 642 PROT 32 g HC 72 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 PROT 33 g HC 98 g LIP 14 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 24 g HC 88 g LIP 24 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 641 PROT 28 g HC 81 g LIP 20 g
9 ARROZ CON POLLO	DIA DE LAS LEGUMBRES ALUBIAS CANELA CON CON VERDURAS 10	11 CREMA DE GUISANTES 10	12 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8	13 SOPA DE COCIDO 5.7.8
MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS 2	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10	ABADEJO EN SALSA 1.2.8 MENIERE C/JUDIAS VERDES	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata
FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 28 HC 105 g LIP 13 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 21 g HC 71 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 697 PROT 34 g HC 65 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 687 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g
16 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10	DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS 7	18 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10	19 PASTA AL QUESO 6.7.8	20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SAN MARINO CON ENSALADA 2.6.7.8	POLLO AL LIMÓN 8 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	CINTA DE LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN C/ENSALADA 8.6	MERLUZA EN SALSA CREMOSA de ESPINACAS C/ZANAHORIA 1.2.6.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 12 g HC 78 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 34 g HC 85 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 33 g HC 89 g LIP 20 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 683 PROT 41 g HC 71 g LIP 23 g
23 PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8	24 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10	25 ARROZ CON TOMATE	26 GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO 10	27 PURÉ DE JUDÍAS VERDES 10
FILETE DE PAVO EN ADOBO 8 CON ENSALADA	ABDEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.10	ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	CANELONES DE ATÚN 1.2.6.7.8.10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 26 g HC 84 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 669 PROT 27 g HC 70 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 17 g HC 82 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 PROT 23 g HC 82 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 688 PROT 23 g HC 59 g LIP 33 g



CC PALOMERAS - FEBRERO 2026

MENÚ CELIACO SIN LACTOSA

Código web:312603142

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

2	3	4	5	6
CREMA DE PUERROS 10	PASTA EN SALSA ALBAHACA sin gluten ni huevo	LENTEJAS A LA HORTELANA	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10
SAJONIA AL AJILLO CON PATATA VAPOR 10	PALOMETA SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA 2	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 642 PROT 32 g HC 72 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 675 PROT 33 g HC 98 g LIP 14 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 668 PROT 24 g HC 88 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 641 PROT 28 g HC 81 g LIP 20 g
9	11	12	13	
ARROZ CON VERDURAS	DIA DE LAS LEGUMBRES ALUBIAS CANELA CON CON VERDURAS 10	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA EN SALSA PROVENZAL sin gluten ni huevo	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 sin gluten ni huevo
MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS 2	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10	ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 664 PROT 28 HC 105 g LIP 13 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 689 PROT 21 g HC 71 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 697 PROT 34 g HC 65 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 687 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g
16	18	19	20	
CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10	DIA CHINO ARROZ CON VERDURAS WOK 5	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10	PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO sin gluten ni huevo	LENTEJAS A LA HORTELANA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.10	POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA	ABADEJO AL AJO ARRIERO CON ZANAHORIA SALTEADA 2.5
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 637 PROT 12 g HC 78 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 677 PROT 34 g HC 85 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 683 PROT 33 g HC 89 g LIP 20 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 683 PROT 41 HC 71 g LIP 23 g
23	24	25	26	27
PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY 3 sin gluten ni huevo	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 10	JUDIAS VERDES REHOGADAS 10
FILETE DE PAVO MADRILEÑA CON ENSALADA	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2	HAMBURGESA (burger meat) DE TERNERA ESTOFADA 1.10 CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	PALOMETA EN SALSA PIQUILLO CON PATATA VAPOR 2.10
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 672 PROT 26 g HC 84 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 669 PROT 27 g HC 70 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 689 PROT 17 g HC 82 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 701 PROT 23 g HC 82 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 688 PROT 23 g HC 59 g LIP 33 g



*los productos utilizados en la elaboración de este menú son exentos de gluten

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

MENÚ SIN CERDO

LUNESMARTESMIÉRCOLESJUEVESVIERNES

2 CREMA DE PUERROS 10	3 FIDEUA DE VERDURAS 7.8	4 LENTEJAS A LA HORTELANA	5 ARROZ CON TOMATE	6 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10
RAGÚ DE PAVO AL CURRY CON PATATA VAPOR 3.10	PALOMETA Salsa de Verduras CON ENSALADA 2.5.8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA 8	BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 642 PROT 32 g HC 72 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 PROT 33 g HC 98 g LIP 14 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 24 g HC 88 g LIP 24 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 641 PROT 28 g HC 81 g LIP 20 g
9 ARROZ CON POLLO	DIA DE LAS LEGUMBRES ALUBIAS CANELA CON CON VERDURAS 10	11 CREMA DE GUISANTES 10	12 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8	13 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8
MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS 2	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10	ABADEJO EN SALSA 1.2.8 MENIERE C/JUDIAS VERDES	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, ternera, patata
FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 28 HC 105 g LIP 13 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 21 g HC 71 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 697 PROT 34 g HC 65 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 687 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g
16 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10	DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS 7	18 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10	19 PASTA AL QUESO 6.7.8	20 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.10	POLLO AL LIMÓN 8 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON ENSALADA	MERLUZA EN SALSA CREMOSA de ESPINACAS C/ZANAHORIA 1.2.6.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 12 g HC 78 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 34 g HC 85 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 33 g HC 89 g LIP 20 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 683 PROT 41 HC 71 g LIP 33 g
23 PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8	24 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10	25 ARROZ CON TOMATE	26 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 10	27 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10
FILETE DE PAVO EN ADOBO 8 CON ENSALADA	ABDEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.10	HAMBURGESA (burger meat) DE TERNERA ESTOFADA 1.10 CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	CANELONES DE ATÚN 1.2.6.7.8.10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 26 g HC 84 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 669 PROT 27 g HC 70 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 17 g HC 82 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 PROT 23 g HC 82 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 688 PROT 23 g HC 59 g LIP 33 g



Handwritten signature

MENÚ SIN LENTEJAS

LUNESMARTESMIÉRCOLESJUEVESVIERNES

2 CREMA DE PUERROS 10	3 FIDEUA DE VERDURAS 7.8	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO 10	5 ARROZ CON TOMATE	6 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10
SAJONIA AL AJILLO CON PATATA VAPOR 8.10	PALOMETA SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA 2.5.8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA 8	BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 642 PROT 32 g HC 72 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 PROT 33 g HC 98 g LIP 14 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 24 g HC 88 g LIP 24 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 641 PROT 28 g HC 81 g LIP 20 g
9 ARROZ CON POLLO	DIA DE LAS LEGUMBRES ALUBIAS CANELA CON CON VERDURAS 10	11 CREMA DE GUISANTES 10	12 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8	13 SOPA DE COCIDO 5.7.8
MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS 2	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10	ABADEJO EN SALSA 1.2.8 MENIERE C/JUDIAS VERDES	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata
FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 28 HC 105 g LIP 13 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 21 g HC 71 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 697 PROT 34 g HC 65 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 687 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g
16 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10	DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS 7	18 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10	19 PASTA AL QUESO 6.7.8	20 PAELLA DE VERDURAS
SAN MARINO CON ENSALADA 2.6.7.8	POLLO AL LIMÓN 8 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	CINTA DE LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN C/ENSALADA 8.6	MERLUZA EN SALSA CREMOSA de ESPINACAS C/ZANAHORIA 1.2.6.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 12 g HC 78 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 34 g HC 85 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 33 g HC 89 g LIP 20 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 683 PROT 41 HC 71 g LIP 33 g
23 PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8	24 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10	25 ARROZ CON TOMATE	26 GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO 10	27 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10
FILETE DE PAVO EN ADOBO 8 CON ENSALADA	ABDEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.10	ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	CANELONES DE ATÚN 1.2.6.7.8.10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 26 g HC 84 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 669 PROT 27 g HC 70 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 17 g HC 82 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 PROT 23 g HC 82 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 688 PROT 23 g HC 59 g LIP 33 g



MENÚ SIN BRÓCOLI

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

2 CREMA DE PUERROS 10	3 FIDEUA DE VERDURAS 7.8	4 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10	5 ARROZ CON TOMATE	6 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10
SAJONIA AL AJILLO CON PATATA VAPOR 8.10	PALOMETA SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA 2.5.8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA 8	BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 642 PROT 32 g HC 72 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 PROT 33 g HC 98 g LIP 14 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 24 g HC 88 g LIP 24 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 641 PROT 28 g HC 81 g LIP 20 g
9 ARROZ CON POLLO	DIA DE LAS LEGUMBRES ALUBIAS CANELA CON CON VERDURAS 10	11 CREMA DE GUISANTES 10	12 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8	13 SOPA DE COCIDO 5.7.8
MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS 2	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10	ABADEJO EN SALSA 1.2.8 MENIERE C/JUDIAS VERDES	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata
FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 28 HC 105 g LIP 13 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 21 g HC 71 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 697 PROT 34 g HC 65 g LIP 31 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 687 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g
16 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10	DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS 7	18 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10	19 PASTA AL QUESO 6.7.8	20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SAN MARINO CON ENSALADA 2.6.7.8	POLLO AL LIMÓN 8 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	CINTA DE LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN C/ENSALADA 8.6	MERLUZA EN SALSA CREMOSA de ESPINACAS C/ZANAHORIA 1.2.6.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 12 g HC 78 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 34 g HC 85 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 33 g HC 89 g LIP 20 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 683 PROT 41 HC 71 g LIP 33 g
23 PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8	24 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10	25 ARROZ CON TOMATE	26 GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO 10	27 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10
FILETE DE PAVO EN ADOBO 8 CON ENSALADA	ABDEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.10	ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	CANELONES DE ATÚN 1.2.6.7.8.10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 26 g HC 84 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 669 PROT 27 g HC 70 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 17 g HC 82 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 PROT 23 g HC 82 g LIP 27 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 688 PROT 23 g HC 59 g LIP 33 g

