



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**02**

**03**

**04**

Alubias blancas con hortalizas  
Pescado en salsa  
Fruta  
Kcal: 642,34 Lípidos: 27,41 Prot: 34,53 HC: 62,20  
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Huevo con pasta/ Lácteo

**05**

Macarrones napolitana  
Jamonicitos de pollo al horno con daditos de calabacín  
Fruta  
Kcal: 551,87 Lípidos: 14,66 Prot: 28,55 HC: 76,35  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con patata/ Lácteo

**05**

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde con ensalada  
Fruta  
Kcal: 662,38 Lípidos: 31,65 Prot: 35,47 HC: 54,30  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con verduras/ Lácteo

**06**

FESTIVO

**07**

Judías verdes salteadas  
Lomo al ajillo  
Lácteo  
Kcal: 439,76 Lípidos: 14,31 Prot: 27,76 HC: 49,89  
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Fruta

**08**

FESTIVO

**09**

NO LECTIVO

**12**

Sopa maravilla  
Tortilla de patatas con rodaja de tomate natural  
Fruta  
Kcal: 481,19 Lípidos: 16,59 Prot: 20,49 HC: 62,67  
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ternera con arroz/ Lácteo

**13**

Garbanzos  
Palometa al horno con champiñones salteados  
Fruta  
Kcal: 560,40 Lípidos: 19,24 Prot: 31,84 HC: 64,98  
Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verduras / Lácteo

**14**

Crema de puerros  
Estofado de ave  
Fruta  
Kcal: 452,07 Lípidos: 18,45 Prot: 20,38 HC: 51,05  
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo

**15**

Lentejas estofadas  
Tilapia en salsa de zanahoria  
Fruta  
Kcal: 556,89 Lípidos: 23,10 Prot: 27,45 HC: 59,87  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo

**16**

Arroz a la milanesa  
Lomo asado con ensalada  
Lácteo  
Kcal: 562,11 Lípidos: 22,51 Prot: 35,72 HC: 54,70  
Recomendación de cenas: Crema de verdura/ Huevo con verduras/ Fruta

**19**

Menestra de verduras  
Albóndigas en salsa  
Fruta  
Kcal: 514,07 Lípidos: 23,48 Prot: 23,53 HC: 52,24  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con verduras/ Lácteo

**20**

Alubias con hortalizas  
Limanda al horno con ensalada  
Fruta  
Kcal: 734,35 Lípidos: 23,75 Prot: 44,89 HC: 83,34  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

**21**

Arroz tres delicias  
Estofado de ternera a la jardinera  
Lácteo  
Kcal: 577,54 Lípidos: 16,45 Prot: 32,17 HC: 75,14  
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Huevos con pasta/ Lácteo

**22**

Macarrones con tomate  
Merluza a la gallega con zanahoria rallada  
Fruta  
Kcal: 552,75 Lípidos: 13,60 Prot: 23,90 HC: 83,91  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz/ Lácteo

**23**

Crema de verduras  
Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate natural  
Fruta  
Kcal: 459,25 Lípidos: 15,81 Prot: 25,49 HC: 49,89  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado con verdura/ Fruta

**30**

**31**

**01**

**02**

**03**