

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

Lentejas Caseras 1T-9  
Tortilla de Patata con Espinacas 3  
Ensalada Verde. 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 862 **Lip:** 22,82 **Prot:** 33,28 **HC:** 131,71

Macarrones Capresse 1-3T-6T-7-10T  
Caballitas en Aceite 4  
Ensalada Verde. 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 855 **Lip:** 26,91 **Prot:** 41,51 **HC:** 113,16

Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T  
Redondo de Pavo al Horno 6-7  
Ensalada Verde. 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 737 **Lip:** 17,41 **Prot:** 28,51 **HC:** 117,16

Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T  
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T  
Zanahorias Guisadas 9  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

**Kcal:** 943 **Lip:** 28,74 **Prot:** 29,35 **HC:** 141,89

Garbanzos Guisados 9  
Pollo con Chimichurri 9-12  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

**Kcal:** 838 **Lip:** 27,56 **Prot:** 43,50 **HC:** 107,25

Alubias Pintas Estofadas 9  
Merluza al Ajillo 4-9  
Zanahorias al Vapor 9  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

**Kcal:** 782 **Lip:** 19,37 **Prot:** 42,03 **HC:** 112,11

Potaje de Judías Blancas 9  
Filete de Cerdo a la Gallega 9  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 738 **Lip:** 19,37 **Prot:** 42,52 **HC:** 100,88

Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaina 4-9  
Patatitas Asadas 9  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 665 **Lip:** 17,60 **Prot:** 26,94 **HC:** 96,94

Crema de Calabaza y Patata  
San Jacobos  
1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 683 **Lip:** 24,28 **Prot:** 16,85 **HC:** 99,38

Puchero Andaluz 9  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

**Kcal:** 1.014 **Lip:** 29,03 **Prot:** 30,96 **HC:** 156,82

Arroz Integral a la Cubana 9  
Palometa Encebollada 2T-4-9-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

**Kcal:** 820 **Lip:** 23,16 **Prot:** 38,60 **HC:** 113,20

Potaje de Lentejas 1T-9  
Tortilla de Patata con Calabacín 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

**Kcal:** 897 **Lip:** 27,56 **Prot:** 36,04 **HC:** 127,23

Puchero de Garbanzos 9  
Abadejo con Salsa de Adobo 4-9-12  
Judías Verdes Salteadas 9  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

**Kcal:** 777 **Lip:** 18,86 **Prot:** 42,00 **HC:** 110,51

Crema Hortelana 9  
Jamonicitos de Pollo al Horno 9-12  
Arroz Pilaf Integral 9  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 679,50 **Lip:** 23,58 **Prot:** 28,42 **HC:** 88,93

Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno 6-7  
Pisto Riojano  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 616,74 **Lip:** 15,38 **Prot:** 23,80 **HC:** 95,62

Arroz Integral al Curry 1T-9-10T-11T  
Albóndigas en Salsa 6-9-12  
Menestra Salteada 9  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 879,18 **Lip:** 28,58 **Prot:** 35,86 **HC:** 115,40

Paella de Marisco 2-4T-9-12-14  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 886,08 **Lip:** 28,47 **Prot:** 25,88 **HC:** 130,92

ALÉRGENOS  
1-Gluten  
2-Crustaceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramucos  
14-Moluscos

mediterránea