

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
(lechuga y zanahoria)  
Pan - Fruta fresca

Hid. 88,7 Prot. 23,6 Lip. 10,3 Kcal. 655

RC: ARROZ Y PESCADO BLANCO

13

Crema calabaza y zanahoria asada  
Pollo asado estilo barbacoa  
(lechuga y tomate)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 58,5 Prot. 33,7 Lip. 23,2 Kcal. 593

RC: ARROZ Y CERDO

20

Crema de hortalizas  
Salchichas en salsa española  
(puré de patatas)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 80,7 Prot. 23 Lip. 33,8 Kcal. 746

RC: ARROZ Y PESCADO AZUL

27

Sopa de pescado y marisco con pasta  
Magro de cerdo a la riojana  
(lechuga y brotes soja)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 67,5 Prot. 38,9 Lip. 215 Kcal. 634

RC: VERDURA ENTERA Y HUEVO

7

Espaguetis con tomate y albahaca  
Hamburguesa a la plancha  
(lechuga y maíz)  
Pan integral - Yogur

Hid. 84,5 Prot. 29,1 Lip. 25,3 Kcal. 771

RC: CREMA VERDURA Y AVE

14

Macarrones bella aurora  
Salmón al horno con ajo y perejil  
(lechuga y maíz)  
Pan integral - Fruta fresca

Hid. 81,7 Prot. 28,6 Lip. 22,1 Kcal. 659

RC: CREMA VERDURA Y HUEVO

21

Sopa de picadillo  
Flamenquines de pollo  
(Tomate aliñado)  
Pan integral - Fruta fresca

Hid. 77,6 Prot. 23,6 Lip. 20,8 Kcal. 616

RC: PASTA Y HUEVO

28

Arroz con pollo al curry  
Caballa en salsa de tomate  
(lechuga y aceitunas)  
Pan integral - Fruta fresca

Hid. 83,1 Prot. 28,2 Lip. 24,6 Kcal. 688

RC: VERDURA CREMA Y AVE

1

**FESTIVO**  
Garbanzos a la madrileña  
Escalope de pollo empanado  
(lechuga y maíz)  
Pan - Fruta fresca

Hid. 84,9 Prot. 32,9 Lip. 27,8 Kcal. 750,6

RC: CREMA VERDURA Y HUEVO

8

Sopa de puchero  
Lomo adobado al horno  
(tomate aliñado)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 75,9 Prot. 24,7 Lip. 10,8 Kcal. 594,4

RC: VERDURA ENTERA Y HUEVO

15

Sopa de estrellas  
Magro de cerdo en salsa aromática  
(patatas fritas)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 76,4 Prot. 35,1 Lip. 23,1 Kcal. 669,8

RC: VERDURA ENTERA Y PESCADO BLANCO

22

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo al ajillo  
(lechuga y maíz)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 85,8 Prot. 26 Lip. 18,6 Kcal. 625,7

RC: CREMA VERDURA Y PESCADO BLANCO

29

Garbanzos guisados con calabaza  
Revuelto de bacón  
(tomate aliñado)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 75,9 Prot. 31,5 Lip. 30,1 Kcal. 728,1

RC: PASTA Y PESCADO BLANCO

2

Arroz tres delicias  
Jurel con topping BBQ  
(lechuga y aceitunas)  
Pan - Fruta fresca

Hid. 88,1 Prot. 25,6 Lip. 22,8 Kcal. 675,5

RC: VERDURA ENTERA Y AVE

9

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo en pepitoria  
(patatas dado)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 74,3 Prot. 39,4 Lip. 30,5 Kcal. 753,1

RC: PASTA Y PESCADO AZUL

16

Alubias blancas con chorizo  
Abadejo a la andaluza  
(lechuga y zanahoria)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 75,9 Prot. 33,3 Lip. 25,3 Kcal. 701

RC: PASTA Y AVE

23

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
(lechuga y zanahoria)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 87,3 Prot. 22,9 Lip. 17,7 Kcal. 631,1

RC: SOPA Y TERNERA

30

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún  
Pollo adobado al estilo andaluz  
(patatas fritas)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 60,8 Prot. 33 Lip. 32,7 Kcal. 674,9

RC: ARROZ Y PESCADO AZUL

3

Tallarines con verduras al wok  
Revuelto de bacalao con patatas  
Pan - Yogur

Hid. 90,4 Prot. 32,6 Lip. 26 Kcal. 733

RC: SOPA Y PESCADO AZUL

10

Arroz salteado con setas y huevos  
Bacalao con muselina de ajo  
(lechuga y remolacha)  
Pan blanco - Fruta fresca

Hid. 84,9 Prot. 20,6 Lip. 12,1 Kcal. 542

RC: SOPA Y TERNERA

17

Caldero de arroz con verduras  
Tortilla francesa  
(lechuga y remolacha)  
Pan blanco - Yogur

Hid. 93,4 Prot. 26,4 Lip. 19,7 Kcal. 644

RC: SOPA Y PESCADO AZUL

24

Espirales napolitana con aceitunas  
Merluza gratinada con queso cheddar  
(lechuga y tomate)  
Pan blanco - Yogur

Hid. 88,1 Prot. 35,4 Lip. 21,2 Kcal. 695

RC: VERDURA ENTERA Y POLLO