



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	1
Primer Plato					Crema Parmentier	
Segundo Plato					Magro al Ajillo	
Guarnición					Arroz Salteado	
Postre					Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:					Sopa y Pescado	
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	8
Primer Plato	Arroz con Tomate	Lentejas Caseras	Macarrones con Jamón	Marmitako	Crema de Zanahoria	
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	Ragout de Pavo	Marrajo en Salsa	Tortilla Francesa	Albóndigas Caseras a la Cazuela	
Guarnición	Ens Lechuga y Zanahoria	Duo de Verduras	Guisantes Rehogados	Ensalada de Lechuga	Patatas Dado	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Pollo	Sopa y Pescado	
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	15
Primer Plato	Macarrones Pomodoro	Alubias Blancas Guisadas	Arroz a la Milanesa	Sopa de Fideos	Crema de la Huerta	
Segundo Plato	Revuelto de Jamón	Pollo Asado	Merluza a la Plancha	Cocido Completo	Lomo a la Plancha	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	Ens de Lechuga y Cebolla	Ensalada Verde		Patatas Fritas	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	22
Primer Plato	Paella Mixta	Crema Calabacín y Quesito	Lentejas Lionesas	Espaguetis Amatriciana	Sopa de Fideos	
Segundo Plato	J York Extra al Horno	Tortilla Francesa	Platija Rebozada sin Gluten	Pollo Estofado	Bonito con Tomate	
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Maíz	Verduras de Temporada	Ensalada del Chef	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Patatas Guisadas	Crema de Verduras	Arroz con Verduras		
Segundo Plato	Huevos Revueltos con Queso	Merluza a la Marinera	Pollo en Salsa	Filete Ruso		
Guarnición	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	Zanahorias y Guisantes	Patatas en Dado	Ens de Lechuga y Zanahoria		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua		
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado	Verdura y Huevo		





SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	1
Primer Plato					Crema Parmentier	Información nutricional:
Segundo Plato					Magro al Ajillo	456 kcal. 15,0% prot.
Guarnición					Arroz Salteado	50,7% H.C.
Postre					Fruta Variada, Pan y Agua	33,9% lip.

Cena Sugerida:

Sopa y Pescado

SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Lentejas Caseras	Información nutricional:	Coditos con Bacon	Información nutricional:	Marmitako	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:
Segundo Plato	Cinta de Lomo Adobada	514 kcal. 17,1% prot.	Ragout de Pavo	476 kcal. 24,4% prot.	Marrajo en Salsa	644 kcal. 17,9% prot.	Huevos Villaroy	550 kcal. 15,6% prot.	Albóndigas a la Cazuela	525 kcal. 18,5% prot.
Guarnición	Ens Lechuga y Zanahoria	56,4% H.C.	Duo de Verduras	55,7% H.C.	Guisantes Rehogados	42,9% H.C.	Ensalada de Lechuga	41,4% H.C.	Patatas Dado	45,1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	26,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	19,7% lip.	Yogur, Pan y Agua	38,9% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	42,6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	36,0% lip.

Cena Sugerida:

Verdura y Huevo

Verdura y Pescado

Verdura y Lomo

Verdura y Pollo

Sopa y Pescado

SEMANA 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Primer Plato	Macarrones Pomodoro	Información nutricional:	Alubias Blancas Guisadas	Información nutricional:	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema de la Huerta	Información nutricional:
Segundo Plato	Revuelto de Jamón	552 kcal. 16,7% prot.	Pollo Asado	438 kcal. 23,1% prot.	Varitas de Pescado	607 kcal. 10,4% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Salchichas Frankfurt	500 kcal. 10,7% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	41,7% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	46,9% H.C.	Ensalada Verde	50,0% H.C.	Verduras de Temporada	53,7% H.C.	Patatas Fritas	32,5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	29,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	39,6% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	56,5% lip.

Cena Sugerida:

Verdura y Ternera

Verdura y Pescado

Verdura y Lomo

Verdura y Huevo

Sopa y Pescado

SEMANA 4	LUNES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
Primer Plato	Paella Mixta	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Lentejas Lionesas	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos	Información nutricional:
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	537 kcal. 19,1% prot.	Huevos Bella Aurora	592 kcal. 12,4% prot.	Platija Rebozada	470 kcal. 24,1% prot.	Pollo Estofado	676 kcal. 19,5% prot.	Bonito con Tomate	422 kcal. 28,0% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	57,7% H.C.	Patatas Dado	36,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	42,2% H.C.	Verduras de Temporada	53,7% H.C.	Ensalada del Chef	46,7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	50,7% lip.	Yogur, Pan y Agua	33,7% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	26,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	25,0% lip.

Cena Sugerida:

Verdura y Pescado

Sopa y Pollo

Verdura y Huevo

Verdura y Pescado

Verdura y Ternera

SEMANA 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Crema de Verduras	Información nutricional:	Arroz con Verduras	Información nutricional:	
Segundo Plato	Huevos Revueltos con Queso	554 kcal. 18,2% prot.	Merluza a la Marinera	547 kcal. 20,3% prot.	Pollo en Pepitoria	504 kcal. 18,3% prot.	Buñuelos de Bacalao	523 kcal. 10,5% prot.	
Guarnición	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	40,3% H.C.	Zanahorias y Guisantes	51,0% H.C.	Patatas en Dado	46,9% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	60,0% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	28,5% lip.	Yogur, Pan y Agua	34,2% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	28,9% lip.	

Cena Sugerida:

Verdura y Pollo

Verdura y Lomo

Sopa y Pescado

Verdura y Huevo