



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
----------	-------	--------	-----------	----------	-----------	---

Primeros Platos						
Segundos Platos			FESTIVO	FESTIVO	DIA NO LECTIVO	
Guarnición						
Postre						

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	----

Primeros Platos	Lentejas Lionesas Banda de la Huerta	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito Salmorejo	Información nutricional:	Paella Mixta Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana Lombarda con Manzana	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos Alcachofas con Jamón	Información nutricional:
Segundos Platos	Huevos a la Villaroy Bacalao en Salsa Verde	760 kcal. 24,0% prot.	Abadejo Rebozado Filete de Ternera	662 kcal. 12,4% prot.	Lacón a la Gallega Caballa a la Mostaza	709 kcal. 19,4% prot.	Pollo Estofado Merluza a la Vasca	803 kcal. 20,8% prot.	Bonito con Tomate Cerdo a la Jardinera	618 kcal. 29,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	43,7% H.C.	Patatas Dado	36,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	57,3% H.C.	Verduras de Temporada	51,8% H.C.	Ensalada del Chef	45,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	32,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	50,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	23,0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	24,9% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pollo Sopa y Huevo Verdura y Pescado Verdura y Pescado Verdura y Ternera

SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Macarrones con Carne Canelones al Horno	Información nutricional:	Garbanzos Castellanos Berenjenas a la Miel	Información nutricional:	Arroz con Tomate Jud. Verdes a la Vinagreta	Información nutricional:	Crema Parmentier Espinacas a la Nata	Información nutricional:		
Segundos Platos	Revuelto de Calabacín Cazón Adobado	760 kcal. 17,3% prot.	Merluza a la Marinera Ternera en Salsa	647 kcal. 21,6% prot.	FESTIVO	Hamburguesa a la Plancha Mero al Horno	753 kcal. 10,0% prot.	Croquetas de Jamón Salmón al Eneldo	695 kcal. 18,6% prot.	
Guarnición	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	44,5% H.C.	Zanahorias y Guisantes	48,5% H.C.	Ens de Lechuga y Zanaho	58,6% H.C.	Patatas al Vapor	42,7% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	29,6% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	42,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	31,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,3% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Lomo Verdura y Pollo Verdura y Huevo Sopa y Pescado

SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Espirales a la Carbonara Menestra de Verduras	Información nutricional:	Patatas Guisadas Vichyssoise	Información nutricional:	Crema de Calabaza Ratatouille	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Acelgas con Patata	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa Coliflor con Bechamel	Información nutricional:
Segundos Platos	Revuelto de Atún San Jacobos	780 kcal. 14,7% prot.	Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa	650 kcal. 22,1% prot.	Merluza Enharinada Filete a la Plancha	604 kcal. 13,3% prot.	Pollo Asado al Limón Rabas de Calamar	714 kcal. 23,9% prot.	Fletán en su Jugo Chuleta de Sajonia	728 kcal. 17,6% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	38,7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	42,4% H.C.	Patatas Panadera	43,5% H.C.	Pisto Manchego	43,6% H.C.	Salteado de Verduras	51,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	46,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35,4% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	42,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	30,5% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Ternera Verdura y Pescado Sopa y Pavo Verdura y Pescado Verdura y Huevo

SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Fideua Alicantina Brocoli al Queso	Información nutricional:	Puré de la Huerta Ensalada de Legumbres	Información nutricional:	Arroz Milanesa Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Crema de Zanahoria Ensalada Campera	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña Gazpacho	Información nutricional:
Segundos Platos	Albóndigas Estofadas Salmón a las Finas Hierbas	744 kcal. 21,8% prot.	Magro en Salsa Tortilla de Queso	662 kcal. 16,1% prot.	Soldaditos de Pavía Ternera a la Pimienta	658 kcal. 18,5% prot.	Escalope de Pollo Atún a la Nortefía	684 kcal. 12,7% prot.	Tortilla Española Cinta de Lomo a la Plancha	795 kcal. 15,4% prot.
Guarnición	Jardinera	54,0% H.C.	Patatas Fritas	50,2% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	59,4% H.C.	Arroz Pilaf	41,2% H.C.	Ens de Lechuga	40,7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,3% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	21,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	46,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,5% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Sopa y Huevo Verdura y Lomo Sopa y Pescado Verdura y Ternera



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
----------	-------	--------	-----------	----------	-----------	---

Primer Plato						
Segundo Plato			FESTIVO	FESTIVO	DIA NO LECTIVO	
Guarnición						
Postre						

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	----

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

Cena Sugerida: Verdura y Pollo Sopa y Huevo Verdura y Pescado Verdura y Pescado Verdura y Ternera

SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Macarrones con Carne	Información nutricional:	Garbanzos Castellanos	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Crema Parmentier	Información nutricional:	
Segundo Plato	Revuelto de Calabacín	554 kcal. 18,2% prot.	Merluza a la Marinera	547 kcal. 20,3% prot.	FESTIVO	Hamburguesa a la Plancha	523 kcal. 10,5% prot.	Croquetas de Jamón	471 kcal. 17,2% prot.
Guarnición	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	40,3% H.C.	Zanahorias y Guisantes	51,0% H.C.	Ens de Lechuga y Zanaho	60,0% H.C.	Patatas al Vapor	41,2% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	28,5% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	28,9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,3% lip.	

Cena Sugerida: Verdura y Lomo Verdura y Pollo Verdura y Huevo Sopa y Pescado

SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Espirales a la Carbonara	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:
Segundo Plato	Revuelto de Atún	648 kcal. 15,4% prot.	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Merluza Enharinada	476 kcal. 12,9% prot.	Pollo Asado al Limón	482 kcal. 21,7% prot.	Fletán en su Jugo	575 kcal. 17,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	34,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Panadera	43,0% H.C.	Pisto Manchego	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	49,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	43,7% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	30,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	30,4% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Ternera Verdura y Pescado Sopa y Pavo Verdura y Pescado Verdura y Huevo

SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Fideua Alicantina	Información nutricional:	Puré de la Huerta	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:
Segundo Plato	Albóndigas Estofadas	570 kcal. 21,4% prot.	Magro en Salsa	456 kcal. 15,0% prot.	Soldaditos de Pavía	513 kcal. 17,7% prot.	Escalope de Pollo	584 kcal. 12,2% prot.	Tortilla Española	668 kcal. 14,2% prot.
Guarnición	Jardinera	54,4% H.C.	Patatas Fritas	50,7% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	59,2% H.C.	Arroz Pilaf	43,2% H.C.	Ens de Lechuga	34,1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,9% lip.	Yogur, Pan y Agua	22,8% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	44,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	51,3% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Sopa y Huevo Verdura y Lomo Sopa y Pescado Verdura y Ternera



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
----------	-------	--------	-----------	----------	-----------	---

Primer Plato						
Segundo Plato			FESTIVO	FESTIVO	DIA NO LECTIVO	
Guarnición						
Postre						
Cena Sugerida:						

SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	----

Primer Plato	Lentejas Lionesas	Crema Calabacín y Quesito	Paella Mixta	Espaguetis Amatriciana	Sopa Casera de Fideos	
Segundo Plato	Tortilla Francesa	Abadejo Rebozado sin Gluten	J York Extra al Horno	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 Pollo	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	

SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Macarrones con Carne	Garbanzos Castellanos		Arroz con Tomate	Crema Parmentier	
Segundo Plato	Revuelto de Calabacín	Merluza a la Marinera	FESTIVO	Hamburguesa Casera a la Plancha	Lomo a la Plancha	
Guarnición	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	Zanahorias y Guisantes		Ens de Lechuga y Zanaho	Patatas al Vapor	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Verdura y Pollo		Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	

SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Macarrones con Jamón	Patatas Guisadas	Crema de Calabaza	Judías Blancas Estofadas	Arroz a la Boloñesa	
Segundo Plato	Revuelto de Atún	Lomo a la Plancha	Merluza Enharinada sin Gluten	Pollo Asado al Limón	Fletán en su Jugo	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Panadera	Pisto Manchego	Salteado de Verduras	
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	Sopa y Pavo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	

SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Espaguetis con Tomate	Puré de la Huerta	Arroz Milanesa	Crema de Zanahoria	Lentejas a la Madrileña	
Segundo Plato	Albóndigas Caseras Estofadas	Magro en Salsa	Soldaditos de Pavía sin Gluten	Escalope de Pollo sin Gluten	Tortilla Española	
Guarnición	Jardinera	Patatas Fritas	Ens de Lechuga y Cebolla	Arroz Pilaf	Ens de Lechuga	
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 Huevo	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado	Verdura y Ternera	