



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

Primeros Platos						
Segundos Platos					FESTIVO	
Guarnición					DIA NO LECTIVO	
Postre						
Cena Sugerida:						

SEMANA 2	LUNES	5 MARTES	6 MIERCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES	9
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	---

Primeros Platos	Espirales al Queso	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	
	Guisantes con Bacon		Wok de Verduras		Ensaladilla Rusa		Brocoli al Vapor		
Segundos Platos	Revuelto de Bonito	757 kcal.	Empanadillas de Atún	773 kcal.	Salteado de Pollo	665 kcal.	Merluza Empanada	628 kcal.	FESTIVO
	Cinta de Lomo	15,8% prot.	Escalopines a la Naranja	17,4% prot.	Atún a la Norteña	25,9% prot.	Hamburguesa a la Plancha	18,1% prot.	
Guarnición	Ensalada del Chef	46,0% H.C.	Verduritas Rehogadas	51,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	46,4% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44,5% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	27,4% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,4% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		

SEMANA 3	LUNES	12 MARTES	13 MIERCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES	16
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Lentejas Caseras	Información nutricional:	Coditos con Bacon	Información nutricional:	Marmitako	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:
	Judías Verdes Salteadas		Espinacas a la Crema		Ensalada Campera		Menestra Rehogada		Acelgas con Pimentón	
Segundos Platos	Lomo a la Plancha	688 kcal.	Ragout de Pavo	653 kcal.	Merluza en Salsa	817 kcal.	Huevos Villaroy	756 kcal.	Albóndigas a la Cazuela	607 kcal.
	Salmón al Eneldo	17,7% prot.	Fogonero a la Vasca	26,5% prot.	San Jacobo	18,2% prot.	Chuleta de Cerdo	15,1% prot.	Calamares en Salsa	20,8% prot.
Guarnición	Ens Lechuga y Zanahoria	55,5% H.C.	Duo de Verduras	55,2% H.C.	Guisantes Rehogados	43,6% H.C.	Ensalada Verde	45,2% H.C.	Patatas Dado	42,3% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	26,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	18,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	37,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	36,7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado	

SEMANA 4	LUNES	19 MARTES	20 MIERCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES	23
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Macarrones Pomodoro	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Crema de la Huerta	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
	Guisantes al Ajillo		Crema de Calabaza		Pisto Manchego		Brocoli al Queso		Repollo Rehogado	
Segundos Platos	Revuelto de Jamón	757 kcal.	Pollo Asado	670 kcal.	Varitas de Pescado	806 kcal.	Salchichas Frankfurt	667 kcal.	Cocido Completo	849 kcal.
	Croquetas de Bacalao	15,8% prot.	Abadejo en Salsa	25,0% prot.	Ternera Estofada	10,0% prot.	Marrajo al Ajillo	12,6% prot.	Caballa a la Mostaza	14,3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,0% H.C.	Puré de Patata	42,5% H.C.	Ensalada Verde	50,1% H.C.	Patatas Fritas	30,3% H.C.		50,9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,3% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	39,8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	57,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34,7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado	

SEMANA 5	LUNES	26 MARTES	27 MIERCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES	30
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Paella Mixta	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Lentejas Lionesas	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos	Información nutricional:
	Lombarda con Manzana		Coliflor con Bechamel		Banda de la Huerta		Parrillada de Verduras		Alcachofas con Jamón	
Segundos Platos	Lacón a la Gallega	709 kcal.	Huevos al Horno	664 kcal.	Platija al Horno	760 kcal.	Pollo Estofado	803 kcal.	Bienmesabe	618 kcal.
	Atún a la Norteña	19,4% prot.	Merluza en Salsa Verde	12,4% prot.	Chuleta de Sajonia	24,0% prot.	Delicias de Pescado	20,8% prot.	Cerdo a la Jardinera	29,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	57,3% H.C.	Patatas Dado	36,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	43,7% H.C.	Verduritas de Temporada	51,8% H.C.	Ensalada del Chef	45,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	50,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	32,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	24,9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	



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

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

SEMANA 2	LUNES	5 MARTES	6 MIERCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES	9
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	---

Primer Plato	Espirales al Queso	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	
Segundo Plato	Revuelto de Bonito	552 kcal. 16,7% prot.	Empanadillas de Atún	584 kcal. 16,5% prot.	Salteado de Pollo	435 kcal. 23,9% prot.	Merluza Empanada	514 kcal. 17,7% prot.	FESTIVO
Guarnición	Ensalada del Chef	41,7% H.C.	Verduritas Rehogadas	50,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	50,3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	48,3% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,3% lip.	Yogur, Pan y Agua	25,6% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	34,0% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		

SEMANA 3	LUNES	12 MARTES	13 MIERCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES	16
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

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	Lomo a la Plancha	514 kcal. 17,1% prot.	Ragout de Pavo	476 kcal. 24,4% prot.	Merluza 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 Verde	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 4	LUNES	19 MARTES	20 MIERCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES	23
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Macarrones Pomodoro	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Crema de la Huerta	Información nutricional:	Sopa de Cocido	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.	Salchichas Frankfurt	573 kcal. 12,1% prot.	Cocido Completo	496 kcal. 19,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	41,7% H.C.	Puré de Patata	46,9% H.C.	Ensalada Verde	50,0% H.C.	Patatas Fritas	34,7% H.C.		47,3% 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	53,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado	

SEMANA 5	LUNES	26 MARTES	27 MIERCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES	30
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

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 al Horno	664 kcal. 12,4% prot.	Platija al Horno	470 kcal. 24,1% prot.	Pollo Estofado	676 kcal. 19,5% prot.	Bienmesabe	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.	Verduritas 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	