



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 Guisantes con Bacon	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias Wok de Verduras	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Ensaladilla Rusa	Información nutricional:	Sopa de Letras Brocoli al Vapor	Información nutricional:	
Segundos Platos	Revuelto de Bonito Cinta de Lomo	757 kcal. 15,8% prot.	Empanadillas de Atún Escalopines a la Naranja	773 kcal. 17,4% prot.	Salteado de Pollo Atún a la Norteña	665 kcal. 25,9% prot.	Merluza Empanada Hamburguesa a la Plancha	628 kcal. 18,1% prot.	FESTIVO
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 Judías Verdes Salteadas	Información nutricional:	Lentejas Caseras Espinacas a la Crema	Información nutricional:	Coditos con Bacon Ensalada Campera	Información nutricional:	Marmitako Menestra Rehogada	Información nutricional:	Crema de Zanahoria Acelgas con Pimentón
Segundos Platos	Lomo a la Plancha Salmón al Eneldo	688 kcal. 17,7% prot.	Ragout de Pavo Fogonero a la Vasca	653 kcal. 26,5% prot.	Merluza en Salsa San Jacobo	817 kcal. 18,2% prot.	Huevos Villaroy Chuleta de Cerdo	756 kcal. 15,1% prot.	Albóndigas a la Cazuela Calamares en Salsa
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
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
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 Guisantes al Ajillo	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Crema de Calabaza	Información nutricional:	Arroz a la Milanesa Pisto Manchego	Información nutricional:	Crema de la Huerta Brocoli al Queso	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo Rehogado
Segundos Platos	Revuelto de Jamón Croquetas de Bacalao	757 kcal. 15,8% prot.	Pollo Asado Abadejo en Salsa	670 kcal. 25,0% prot.	Varitas de Pescado Ternera Estofada	806 kcal. 10,0% prot.	Salchichas Frankfurt Marrajo al Ajillo	667 kcal. 12,6% prot.	Cocido Completo Caballa a la Mostaza
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.	
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
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 Lombarda con Manzana	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito Coliflor con Bechamel	Información nutricional:	Lentejas Lionesas Banda de la Huerta	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos Alcachofas con Jamón
Segundos Platos	Lacón a la Gallega Atún a la Norteña	709 kcal. 19,4% prot.	Huevos al Horno Merluza en Salsa Verde	664 kcal. 12,4% prot.	Platija al Horno Chuleta de Sajonia	760 kcal. 24,0% prot.	Pollo Estofado Delicias de Pescado	803 kcal. 20,8% prot.	Bienmesabe Cerdo a la Jardinera
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
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
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.	Verduras 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.	Fruta Variada, Pan y Agua	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.	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	