



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

Primeros Platos

Segundos Platos

Guarnición

Postre

Cena Sugerida:

NO LECTIVO

SEMANA 2	LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES	8
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	---

Primeros Platos	NO LECTIVO	Macarrones con Atún Canelones al Horno Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa	Información nutricional: 650 kcal. 22,1% prot. 42,4% H.C. 35,4% lip.	Crema de Calabaza Judías Verdes Salteadas Merluza Enharinada Filete a la Plancha Patatas Panadera Yogur o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 604 kcal. 13,3% prot. 43,5% H.C. 42,9% lip.	Judías Blancas Estofadas Acelgas al Pimentón Tortilla de Jamón Rabas de Calamar Ens de Lechuga y Cebolla P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 714 kcal. 23,9% prot. 43,6% H.C. 32,2% lip.	Arroz con Salsa de Tomate Coliflor con Bechamel Caldereta de Pescado Huevos Villaroy Salteado de Verduras Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 728 kcal. 17,6% prot. 51,8% H.C. 30,5% lip.
-----------------	------------	---	--	--	--	---	--	--	--

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

SEMANA 3	LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES	15
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Fideua Brócoli al Queso	Información nutricional: 744 kcal. 21,8% prot. 54,0% H.C. 23,8% lip.	Lentejas con Zanahoria Panaché de Verduras Tortilla Española Cinta de Lomo a la Plancha Ens de Lechuga Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 795 kcal. 15,4% prot. 40,7% H.C. 43,5% lip.	Arroz Milanesa Guisantes con Jamón Bacalao con Tomate Ternera a la Pimienta Zanahoria Baby Yogur o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 658 kcal. 18,5% prot. 59,4% H.C. 21,7% lip.	Crema de Calabacín Acelgas a la Cacereña Escalope de Pollo Caballa Asada Puré de Patata P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 684 kcal. 12,7% prot. 41,2% H.C. 46,1% lip.	Sopa de Cocido Repollo Rehogado Cocido Completo Tortilla de Patata Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 880 kcal. 21,1% prot. 39,9% H.C. 39,0% lip.
-----------------	----------------------------	--	---	--	---	--	--	--	--	--

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

SEMANA 4	LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES	22
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Arroz a la Boloñesa Calabacín Rebozado	Información nutricional: 690 kcal. 17,7% prot. 53,8% H.C. 28,3% lip.	Sopa de Picadillo Espinacas a la Catalana Cazón a la Andaluza Escalope de Ternera Ens de Lechuga y Maíz Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 617 kcal. 23,8% prot. 36,1% H.C. 40,4% lip.	Judías Pintas con Chorizo Menestra de Verduras Hamburguesa de Pollo Marrajo al Horno Ensalada de Lechuga Yogur o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 657 kcal. 19,0% prot. 52,4% H.C. 28,1% lip.	Macarrones Napolitana Pisto a la Bilbaína Ternera en Salsa Merluza en Salsa Verde Trio de Verduras P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 798 kcal. 19,6% prot. 47,1% H.C. 33,3% lip.	Crema Hortelana Duo de Verduras Revuelto de Atún Filete de Pollo a la Plancha Patatas Fritas Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 629 kcal. 13,3% prot. 34,8% H.C. 51,5% lip.
-----------------	---	--	--	--	---	--	---	--	---	--

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

SEMANA 5	LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES	29
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Espaguetis con Tomate Crema de Verduras	Información nutricional: 734 kcal. 19,3% prot. 46,8% H.C. 33,5% lip.	Lentejas Guisadas Berenjenas a la Miel Pollo al Chilindrón Calamares en Salsa Pimientos y Cebolla Salt Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 636 kcal. 20,5% prot. 50,8% H.C. 28,1% lip.	Arroz con Salchichas Judías Verdes con Jamón Merluza a la Vasca Roti de Pavo Guisantes Rehogados Yogur o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 799 kcal. 14,4% prot. 50,6% H.C. 34,8% lip.	Sopa de Estrellas Alcachofas con Bacon Revuelto de Calabacín Platija en Salsa Ensalada Mixta P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 675 kcal. 13,8% prot. 36,7% H.C. 49,2% lip.	Crema de Puerros Lombarda con Manzana Empanadillas de Bonito Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 625 kcal. 6,9% prot. 53,9% H.C. 39,0% lip.
-----------------	--	--	---	--	---	--	---	--	--	---

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



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

Primer Plato						
Segundo Plato					NO LECTIVO	
Guarnición						
Postre						
Cena Sugerida:						

SEMANA 2	LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES	8
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	---

Primer Plato		Macarrones con Atún	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:
Segundo Plato	NO LECTIVO	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Merluza Enharinada	476 kcal. 12,9% prot.	Tortilla de Jamón	482 kcal. 21,7% prot.	Caldereta de Pescado	575 kcal. 17,4% prot.
Guarnición		Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Panadera	43,0% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.
Postre		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 Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 3	LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES	15
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Fideua	Información nutricional:	Lentejas con Zanahoria	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
Segundo Plato	Albóndigas Estofadas	570 kcal. 21,4% prot.	Tortilla Española	668 kcal. 14,2% prot.	Bacalao con Tomate	513 kcal. 17,7% prot.	Escalope de Pollo	584 kcal. 12,2% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.
Guarnición	Jardinera	54,4% H.C.	Ens de Lechuga	34,1% H.C.	Zanahoria Baby	59,2% H.C.	Puré de Patata	43,2% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	47,6% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	51,3% lip.	Yogur, Pan y Agua	22,8% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	44,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 4	LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES	22
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Judías Pintas con Chorizo	Información nutricional:	Macarrones Napolitana	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	533 kcal. 16,9% prot.	Cazón a la Andaluza	519 kcal. 22,1% prot.	Hamburguesa de Pollo	492 kcal. 18,2% prot.	Ternera en Salsa	634 kcal. 18,5% prot.	Revuelto de Atún	529 kcal. 14,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	54,5% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,6% H.C.	Ensalada de Lechuga	49,9% H.C.	Trio de Verduras	49,2% H.C.	Patatas Fritas	30,0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	28,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,5% lip.	Yogur, Pan y Agua	31,4% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	32,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	55,6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

SEMANA 5	LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES	29
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Espaguetis con Tomate	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	Información nutricional:	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	575 kcal. 18,6% prot.	Pollo al Chilindrón	455 kcal. 19,2% prot.	Merluza a la Vasca	673 kcal. 14,2% prot.	Revuelto de Calabacín	675 kcal. 13,8% prot.	Empanadillas de Bonito	497 kcal. 7,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	46,5% H.C.	Pimientos y Cebolla Salt	52,7% H.C.	Guisantes Rehogados	49,8% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Arroz Pilaf	53,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	34,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	27,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	35,8% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	49,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa y Huevo	



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

Primer Plato						
Segundo Plato					NO LECTIVO	
Guarnición						
Postre						

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES	8
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	---

Primer Plato		Macarrones con Atún	Crema de Calabaza	Judías Blancas Estofadas	Arroz con Salsa de Tomate	
Segundo Plato	NO LECTIVO	Lomo a la Plancha	Merluza Enharinada sin Gluten	Tortilla de Jamón	Caldereta de Pescado	
Guarnición		Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Panadera	Ens de Lechuga y Cebolla	Salteado de Verduras	
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	

Cena Sugerida:

SEMANA 3	LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES	15
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Espaguetis con Tomate	Lentejas con Zanahoria	Arroz Milanesa	Crema de Calabacín	Sopa de Fideos	
Segundo Plato	Albóndigas Caseras Estofadas	Tortilla Española	Bacalao con Tomate	Escalope de Pollo sin Gluten	Cocido Completo	
Guarnición	Jardinera	Ens de Lechuga	Zanahoria Baby	Puré de Patata	Fruta Variada, Pan y Agua	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua		

Cena Sugerida:

SEMANA 4	LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES	22
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Arroz a la Boloñesa	Sopa de Fideos	Judías Pintas Guisadas	Macarrones Napolitana	Crema Hortelana	
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	Cazón a la Andaluza sin Gluten	Fil de Pollo a la Plancha	Ternera en Salsa	Revuelto de Atún	
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	Ens de Lechuga y Maíz	Ensalada de Lechuga	Trio de Verduras	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:

SEMANA 5	LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES	29
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Espaguetis con Tomate	Lentejas Guisadas	Arroz con Tomate	Sopa de Fideos	Crema de Puerros	
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	Pollo al Chilindrón	Merluza a la Vasca	Revuelto de Calabacín	Filete Ruso	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	Pimientos y Cebolla Salt	Guisantes Rehogados	Ensalada Mixta	Arroz Pilaf	
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	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Pollo	Sopa y Huevo	
--	-------------------	-------------------	-------------------	-----------------	--------------	--