



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**DÍA 1**

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 8 g

**DÍA 8**

- Paella de verduras
- Magro de cerdo con zanahoria, guisantes y judías verdes
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 884 H. Carb.: 130 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 5 g

**DÍA 15**

FESTIVO

**DÍA 22**

- Patatas gratinadas con bechamel
- Ragout de pollo con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 903 H. Carb.: 101 g Prot.: 36 g Lip.: 36 g AGS: 7 g

**DÍA 29**

- Brócoli rehogado
- Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 840 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

**DÍA 2**

- Macarrones con salsa de tomate
- Merluza rebozada con ensalada
- Yogur y pan

Kcal.: 798 H. Carb.: 108 g Prot.: 33 g Lip.: 28 g AGS: 5 g

**DÍA 9**

- Alubias pintas con verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur y pan

Kcal.: 975 H. Carb.: 102 g Prot.: 39 g Lip.: 47 g AGS: 9 g

**DÍA 16**

FESTIVO

**DÍA 23**

- Crema reina de puerros
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur y pan

Kcal.: 794 H. Carb.: 116 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g AGS: 9 g

**DÍA 30**

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur y pan

Kcal.: 855 H. Carb.: 87 g Prot.: 30 g Lip.: 44 g AGS: 9 g

**DÍA 3**

- Coliflor mornay gratinada
- Filete de burguer meat mixto a la plancha con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 851 H. Carb.: 103 g Prot.: 41 g Lip.: 32 g AGS: 6 g

**DÍA 10**

- Sopa de estrellas
- Muslos de pollo al curry con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 745 H. Carb.: 97 g Prot.: 38 g Lip.: 23 g AGS: 7 g

**DÍA 17**

FESTIVO

**DÍA 24**

- Macarrones con queso y salsa de tomate
- Redondo de pavo asado con verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 844 H. Carb.: 120 g Prot.: 38 g Lip.: 26 g AGS: 3 g

**DÍA 4**

- Lentejas con calabaza y zanahoria
- Tortilla de atún con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 714 H. Carb.: 78 g Prot.: 36 g Lip.: 26 g AGS: 4 g

**DÍA 11**

FESTIVO

**DÍA 18**

FESTIVO

**DÍA 25**

- Alubias blancas con verduras
- Tortilla de patata con tomate natural
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 945 H. Carb.: 111 g Prot.: 39 g Lip.: 40 g AGS: 7 g

**DÍA 7**

- Judías verdes a la provenzal
- Tortellinis de queso con tomate y carne
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 790 H. Carb.: 115 g Prot.: 30 g Lip.: 23 g AGS: 5 g

**DÍA 14**

FESTIVO

**DÍA 21**

FESTIVO

**DÍA 28**

- Lentejas con verduras
- Merluza empanada con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 818 H. Carb.: 100 g Prot.: 39 g Lip.: 31 g AGS: 4 g

