



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

### DÍA 5

- Puré de verduras
- Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 813 H. Carb.: 113 g Prot.: 26 g Lip.: 31 g AGS: 9 g

### DÍA 12

- Tallarines con queso y salsa de tomate
- Merluza a la plancha en salsa ligera y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 747 H. Carb.: 117 g Prot.: 29 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

### DÍA 19

- Puré de zanahoria
- Tortilla de patata con pimientos
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 902 H. Carb.: 103 g Prot.: 26 g Lip.: 44 g AGS: 7 g

### DÍA 26

- Judías verdes a la provenzal
- Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 752 H. Carb.: 94 g Prot.: 32 g Lip.: 29 g AGS: 7 g

### DÍA 6

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Merluza a la plancha con rodajas de tomate natural
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 803 H. Carb.: 127 g Prot.: 26 g Lip.: 23 g AGS: 3 g

### DÍA 13

- Lentejas con verduras
- Croquetas de jamón con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 866 H. Carb.: 108 g Prot.: 31 g Lip.: 36 g AGS: 6 g

### DÍA 20

- Patatas guisadas con verduras
- Muslos de pollo al chilindrón con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 809 H. Carb.: 109 g Prot.: 35 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

### DÍA 27

- Ensalada de lazos de colores
- Nuggets de pescado con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 930 H. Carb.: 127 g Prot.: 47 g Lip.: 24 g AGS: 6 g

### DÍA 7

- Patatas guisadas a la riojana
- Tortilla de jamón york con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 806 H. Carb.: 78 g Prot.: 37 g Lip.: 37 g AGS: 10 g

### DÍA 14

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido madrileño 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 21

- Arroz a la milanesa con queso
- Varitas de merluza empanada con tomate natural
- Yogur y pan

Kcal: 978 H. Carb.: 102 g Prot.: 42 g Lip.: 46 g AGS: 8 g

### DÍA 28

- 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

- Macarrones con tomate y huevo duro picado
- Filete de lomo a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 848 H. Carb.: 111 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g AGS: 6 g

### DÍA 15

FESTIVO

### DÍA 22

- Garbanzos rehogados con hierbabuena
- Magro de cerdo con verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 937 H. Carb.: 90 g Prot.: 68 g Lip.: 29 g AGS: 8 g

### DÍA 29

- Crema de verduras
- Hamburguesa mixta a la plancha con patatas al vapor
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 774 H. Carb.: 110 g Prot.: 35 g Lip.: 24 g AGS: 6 g

### DÍA 9

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo asados al limón con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 879 H. Carb.: 121 g Prot.: 41 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

### DÍA 16 DÍA SIN GLUTEN

- Ensaladilla rusa con patata
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 825 H. Carb.: 88 g Prot.: 27 g Lip.: 42 g AGS: 7 g



### DÍA 23 JORNADA ITALIANA

- Ensalada caprese
- Espaguetis a la boloñesa
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 822 H. Carb.: 107 g Prot.: 28 g Lip.: 28 g AGS: 8 g

### DÍA 30

- Lentejas con calabaza y zanahoria
- Huevos con bechamel empanados y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 879 H. Carb.: 88 g Prot.: 39 g Lip.: 37 g AGS: 10 g

El pescado se presentará sin espinas y el pollo con hueso se sustituirá por filete de pollo

