



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>Arroz c/ tomate (5)</p> <p>Delicias de pescado c/ chips (1,3,4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 795 Lip: 25,9 Prot. 33,7 Hcar: 90</p>	<p>Sopa de cocido (1,3) (6)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 764 Lip: 24,9 Prot. 35,2 Hcar: 95</p>	<p>Brócoli (7)</p> <p>Cinta de lomo c/ ensalada</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 713 Lip: 31,7 Prot. 37 Hcar: 80</p>	<p>Fideuá (1,3) (1)</p> <p>Merluza c/ limón (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 565 Lip: 26,2 Prot. 23,8 Hcar: 98</p>	<p>Puré de verduras (2)</p> <p>Hamburguesa de ternera</p> <p>Lácteo (7), pan y agua</p> <p>Kcal: 727 Lip: 29,4 Prot. 35,2 Hcar: 99</p>
<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Hamburguesa c/ patatas</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 727 Lip: 25,7 Prot. 22,9 Hcar: 99</p>	<p>Lentejas estofadas (13)</p> <p>Tortilla de patata c/ ensalada (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 705 Lip: 29,2 Prot. 23,8 Hcar: 106</p>	<p>Arroz 3 delicias (3) (14)</p> <p>Merluza c/ chips (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 720 Lip: 27,2 Prot. 37 Hcar: 82</p>	<p>Patatas guisadas (8)</p> <p>Tortilla francesa c/ york (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 736 Lip: 24,7 Prot. 33,2 Hcar: 93</p>	<p>Pasta gratinada (1,3,7) (9)</p> <p>Abadejo c/ ensalada (4)</p> <p>Lácteo (7), pan y agua</p> <p>Kcal: 615 Lip: 22,7 Prot. 36,4 Hcar: 81</p>
<p>Pasta c/ tomate (1,3) (19)</p> <p>Bacalao c/ ensalada (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 764 Lip: 26,3 Prot. 24,6 Hcar: 99</p>	<p>Crema de zanahorias (20)</p> <p>Fingers de queso (1,3,7)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 690 Lip: 30,4 Prot. 33,4 Hcar: 76</p>	<p>Coliflor (21)</p> <p>Salchichas de pollo c/ chips</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 656 Lip: 34,9 Prot. 39 Hcar: 41</p>	<p>Judías verdes (15)</p> <p>Lacón c/ pimentón</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 637 Lip: 18,3 Prot. 25,2 Hcar: 89</p>	<p>Sopa de fideos (1,3) (15)</p> <p>Nuggets de pollo c/ ensalada (1,3)</p> <p>Lácteo (7), pan y agua</p> <p>Kcal: 627 Lip: 21,6 Prot. 33 Hcar: 91</p>
<p>Crema de calabacín (26)</p> <p>Huevos rotos c/ york (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 661 Lip: 35,9 Prot. 24,4 Hcar: 99</p>	<p>Lasaña de carne (1,3,7) (27)</p> <p>Abadejo c/chips (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 783 Lip: 39,0 Prot. 41,7 Hcar: 97</p>	<p>Arroz c/ tomate (28)</p> <p>Ragout de pavo c/ ensalada</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 777 Lip: 30,4 Prot. 31 Hcar: 89</p>	<p>Judías pintas (22)</p> <p>Tortilla francesa c/ ensalada (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 670 Lip: 29,6 Prot. 37,1 Hcar: 69</p>	<p>Pizza casera (1,3,7) (23)</p> <p>Merluza c/ limón (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 770 Lip: 32,6 Prot. 35,7 Hcar: 91</p>
<p>Crema de calabacín (26)</p> <p>Huevos rotos c/ york (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 661 Lip: 35,9 Prot. 24,4 Hcar: 99</p>	<p>Lasaña de carne (1,3,7) (27)</p> <p>Abadejo c/chips (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 783 Lip: 39,0 Prot. 41,7 Hcar: 97</p>	<p>Arroz c/ tomate (28)</p> <p>Ragout de pavo c/ ensalada</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 777 Lip: 30,4 Prot. 31 Hcar: 89</p>	<p>Sopa de fideos (1,3) (29)</p> <p>Albóndigas c/ tomate</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 875 Lip: 28,5 Prot. 29 Hcar: 98</p>	<p>Sopa de fideos (1,3) (15)</p> <p>Nuggets de pollo c/ ensalada (1,3)</p> <p>Lácteo (7), pan y agua</p> <p>Kcal: 627 Lip: 21,6 Prot. 33 Hcar: 91</p>



## Sugerencias para la cena

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

			1 Croquetas caseras c/ ensalada	2 Pescado al horno c/ batata
5 Crema de calabacín Rulitos de pavo	6 Tortilla francesa c/ tomate natural	7 Pescado a la plancha c/ ensalada de aguacate	8 Filete de pollo a la plancha c/ verduras	9 Empanadillas caseras al horno
12 Pescado al horno c/ limón y patata cocida	13 Guisantes c/ jamón	14 Puré de verduras Rulitos de york y queso	15 Tortilla de patata	16 Empanada casera de verduras
19 Tortilla francesa c/ calabacín	20 Salchicha de carne c/ ensalada	21 Sopa de arroz Ensalada de tomate	22 Crema de calabacín	23 Hot dog
26 Filete de pollo a la plancha c/ verduras	27 Sándwich de york y queso	28 Crema de calabacín	29 Salchichas de pavo	