

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



**01**

- Crema de verduras (judía verde, zanahoria, patata y cebolla)
- Pollo al estilo del Chef (pimiento, cebolla y champiñones)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

**02**

- Espaguetis a la carbonara
- Hamburguesa 100% de ternera con lechuga, maíz y olivas
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6g HC: 108,5g

**03**

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, maíz, zanahoria rallada y atún)
- Lentejas con arroz, verduras y magra de cerdo
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 642,9 Prot: 29,7g Lip: 17,6g HC: 84,5g

**06**

- Salteado campestre con patata (judía verde y amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla)
- Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y olivas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 812,3 Prot: 39,7g Lip: 33,6g HC: 81,4g

**07**

- Tallarines con wok de verduras con salsa de soja
- Colas de rape a la Vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 752,2 Prot: 31,1g Lip: 23,5g HC: 99,7g

**08**

- Crema de judía blanca
- Estofado de pavo a la catalana (pasas y ciruelas)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1027,3 Prot: 51,2g Lip: 37,1g HC: 108,6g

**09**

- Paella mediterránea (gambitas, mejillones y calamares)
- Salchichas de cerdo al horno con dados de tomate y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 976,4 Prot: 34,2g Lip: 39,4g HC: 118,1g

**10**

- Sopa de payés (con pasta de golets y garbanzos)
- Calamares a la romana con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Flan de vainilla

Kcal: 607,3 Prot: 19,8g Lip: 20,8g HC: 81,9g

**13**

- Sopa de caldo con pasta maravilla
- Pollo al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 671,4 Prot: 42,3g Lip: 25,7g HC: 64,3g

**14**

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, zanahoria rallada, maíz y atún)
- Lentejas a la riojana con chorizo
- Pan del día
- Crema de vainilla

Kcal: 783,3 Prot: 31,8g Lip: 29,3g HC: 92,3g

**15**

- Tirabuzones a la italiana (salsa de tomate, cebolla y queso rallada)
- Filete de merluza en salsa marinera
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 889,9 Prot: 45,4g Lip: 28,5g HC: 107,3g

**16**

- Arroz campesina (cebolla, guisantes, tomate, pimiento, zanahoria y calabacín)
- Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 951,2 Prot: 28,2g Lip: 38,2g HC: 118,4g

**17**

- Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
- Librito de pavo y queso con lechuga y zanahoria rallada
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 885,6 Prot: 44,4g Lip: 37,1g HC: 88,6g

**20**

- Judía verde con patata al vapor
- Estofado de cerdo con dados de manzana
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 802,9 Prot: 42,6g Lip: 26,7g HC: 90,5g

**21**

- Arroz napolitana (con salsa de tomate)
- Filete de bacalao al horno con salas de setas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 807,8 Prot: 38,4g Lip: 18,8g HC: 116,1g

**22**

- Espaguetis vegetales con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, berenjena y calabacín)
- Muslo de pollo al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 870,6 Prot: 42,6g Lip: 31,8g HC: 99,3g

**23**

- Crema de zanahoria
- Judía blanca arrocera estofada con verduras
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 874,6 Prot: 27,8g Lip: 24g HC: 122,5g

**24**

- Sopa de pescado con pasta maravilla
- Hamburguesa 100% de ternera con lechuga y ruedas de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 624,9 Prot: 20,3g Lip: 32,4g HC: 68,2g

**27**

- Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata y cebolla)
- Longaniza de cerdo con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 794,5 Prot: 28,5g Lip: 35,9g HC: 84,1g

**28**

- Fideua de marisco con mayonesa
- Pechuga de pollo a la plancha con sanfaina (tomate, calabacín, cebolla, berenjena y pimiento)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 745,5 Prot: 46,1g Lip: 19g HC: 93,3g

**29**

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, zanahoria rallada, maíz y huevo duro)
- Lentejas de la huerta (patata, cebolla, zanahoria, tomate y pimiento)
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 629,7 Prot: 31,6g Lip: 20,4g HC: 74,1g

**30**

- Risotto de setas (con champiñones y queso)
- Lomo de salmón con salsa a las finas hierbas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1055,4 Prot: 41,8g Lip: 41,8g HC: 124,1g

**31**

- Acelgas con patatas salteadas con dados de jamón dulce
- Estofado de ternera con verduras a la jardinera
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 978,7 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g