



2		3		4		5		6			
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo	LENTEJAS CASERAS Con verdura y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL	890					
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO	81					
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	39					
					LÍPIDOS	47					
9		10		11		12		13			
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	993					
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO	94					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	40					
					LÍPIDOS	48					
16		17		18		19		20			
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL	795				
SKIPPER DE BACALAO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas	FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde	CREMA DE CALABAZA	HIDRATOS DE CARBONO	76					
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS	41					
				YOGUR DE SABORES, PAN	LÍPIDOS	41					
23		24		25		26		27			
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas	<b>DIÁ NACIONAL SIN GLUTEN</b>		KCAL	872				
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con pisto manchego	HUEVOS A LA VILLARROY	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura	HIDRATOS DE CARBONO	77					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	JAMONCITOS DE POLLO A la riojana	PROTEÍNAS	39					
				FRUTA, PAN sin gluten	LÍPIDOS	45					
30		31									
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón									KCAL	858
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate									HIDRATOS DE CARBONO	94
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN									PROTEÍNAS	28
										LÍPIDOS	39



2	3	4	5	6
<b>FESTIVO</b>	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y pavo  <b>TORTILLA DE PATATA</b> Con tomate  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>FIDEUÁ VALENCIANA</b> Con verdura y pollo  <b>FILETE DE LENGUADINA</b> A la andaluza con brócoli  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>LENTEJAS CASERAS</b> Con verdura  <b>CROQUETITAS DE LA ABUELA</b> Con jamón y ensalada de la huerta  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b> De la huerta  <b>CINTA DE LOMO ADOBADA</b> Con papas dólar  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>
9	10	11	12	13
<b>CODITOS CON TOMATE</b>  <b>SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO</b> Con zanahoria baby  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>ALUBIAS BLANCAS</b> Con verduras y chorizo ibérico  <b>LOMO DE SAJONIA</b> Con tomate  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>ARROZ REHOGADO</b> Con ajo, perejil y tomate  <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA</b> A la jardinera  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> (Con fideos)  <b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> Ecológico  <b>CONTRAMUSLOS DE POLLO</b> Al horno con arroz  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>
16	17	18	19	20
<b>GUISANTES REHOGADOS</b> Con ajito y virutas de jamón  <b>SKIPPER DE BACALAO</b> Con tomate  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>TIBURONES NAPOLITANA</b>  <b>HUEVOS REVUELTOS</b> Con virutas de pavo  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> Con patata y verdura  <b>HAMBURGUESA DE TERNERA</b> Con patatas fritas  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>PAELLA VALENCIANA</b> Con verdura y pollo  <b>FILETE DE MERLUZA AL HORNO</b> En salsa  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>  <b>CREMA DE CALABAZA</b>  <b>FINGER DE PECHUGA DE POLLO</b> Con salsa de tomate  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>
23	24	25	26	27
<b>MACARRONES A LA BOLOÑESA</b> (Con carne picada de ternera)  <b>FILETE DE LENGUADINA</b> Con salteado mediterráneo de verduras  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> (Con fideos)  <b>COCIDO COMPLETO</b> (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> Ecológica  <b>LOMO DE SAJONIA</b> En salsa  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>GUISO DE PATATAS</b> Con magro  <b>HUEVOS A LA VILLARROY</b>  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>ALUBIAS BLANCAS</b> Con patata y verdura  <b>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</b> Con ensalada de la huerta  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>
30	31			
<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Con ajos tiernos y jamón  <b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> Con tomate  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> (Con jamón, huevo y zanahoria)  <b>LOMO DE MERLUZA AL HORNO</b> Con salteado mediterráneo  <b>FRUTA O YOGUR, PAN</b>			



2		3		4		5		6	
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo	LENTEJAS CASERAS Con verdura y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL				
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO				
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
9		10		11		12		13	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL				
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
16		17		18		19		20	
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón	TIBURONES NAPOLITANA Con sofrito de verdura	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL			
SKIPPER DE BACALAO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas	FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa	CREMA DE CALABAZA	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa de tomate	PROTEÍNAS				
				YOGUR DE SABORES, PAN	LÍPIDOS				
23		24		25		26		27	
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con magro de cerdo	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura	KCAL				
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE SAJONIA Con pisto manchego	HUEVOS A LA VILLARROY	JAMONCITOS DE POLLO A la riojana	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
30		31							
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)				KCAL				
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo				HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				



2		3		4		5		6	
<b>FESTIVO</b>	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL				
	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
9		10		11		12		13	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL				
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
16		17		18		19		20	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL				
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
23		24		25		26		27	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL				
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
30		31							
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO				KCAL				
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN				HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				



2		3		4		5		6			
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo	LENTEJAS CASERAS Con verdura	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL						
	TORTILLA FRANCESA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA Al horno con brócoli	PECHUGA DE POLLO Con ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO FRESCA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO						
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
9		10		11		12		13			
ESPAGUETIS CON TOMATE	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico	ARROZ BLANCO	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL						
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	LOMO DE SAJONIA Con tomate	FILETE DE TERNERA A la plancha	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	PECHUGA DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	DANACOL, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
16		17		18		19		20			
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL					
BACALAO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	FILETE DE TERNERA A la plancha	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	CREMA DE CALABAZA	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PECHUGA DE POLLO A la plancha	PROTEÍNAS						
				YOGUR DESNATADO, PAN	LÍPIDOS						
23		24		25		26		27			
MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con verduras	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura	KCAL						
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	PECHUGA DE POLLO A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
30		31									
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón				KCAL						
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	TORTILLA FRANCESA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						



2		3		4		5		6	
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo	LENTEJAS CASERAS Con verdura	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL				
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con bacalao y ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO				
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
9		10		11		12		13	
ESPAGUETIS CON TOMATE	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL				
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	FILETE DE POLLO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
16		17		18		19		20	
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y pavo	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL			
SKIPPER DE BACALAO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas	FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde	CREMA DE CALABAZA	FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa	HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
23		24		25		26		27	
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con verduras	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura	KCAL				
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE TERNERA Con pisto manchego	HUEVOS A LA VILLARROY	JAMONCITOS DE POLLO A la riojana	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
30		31							
ARROZ TRES DELICIAS (Con huevo y zanahoria)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos				KCAL				
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				





2		3		4		5		6	
<b>FESTIVO</b>	ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL				
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO				
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
9		10		11		12		13	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL				
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	CINTA DE LOMO ADOBADA	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
16		17		18		19		20	
ACELGAS REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura	SOPA DE FIDEOS	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL			
SKIPPER DE BACALAO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas	FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde	CREMA DE CALABAZA	FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa	HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
23		24		25		26		27	
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas	CREMA DE VERDURAS	KCAL				
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	FILETE DE TERNERA A la plancha	LOMO DE CERDO Con pisto manchego	HUEVOS A LA VILLARROY	JAMONCITOS DE POLLO A la riojana	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
30		31							
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)	ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón				KCAL				
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				





2	3	4	5	6		
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo (sin gluten)	LENTEJAS CASERAS Con verdura y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta (sin gluten)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN sin gluten	FRUTA, PAN sin gluten	YOGUR, PAN sin gluten	FRUTA, PAN sin gluten	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
9	10	11	12	13		
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon) (sin gluten) SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby FRUTA, PAN sin gluten	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN sin gluten	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA, PAN sin gluten	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) NATILLAS, PAN sin gluten	CREMA DE CALABACÍN Ecológico CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf FRUTA, PAN sin gluten	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
16	17	18	19	20		
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón SKIPPER DE BACALAO Con tomate (sin gluten) FRUTA, PAN sin gluten	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura (sin gluten) HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo FRUTA ALMÍBAR, PAN sin gluten	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas FRUTA, PAN sin gluten	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde FRUTA, PAN sin gluten	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b> CREMA DE CALABAZA FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa (sin gluten) YOGUR, PAN sin gluten	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
23	24	25	26	27		
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera) (sin gluten) FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras FRUTA, PAN sin gluten	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN sin gluten	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica LOMO DE CERDO Con pisto manchego FRUTA, PAN sin gluten	GUIZO DE PATATAS Con costillas adobadas HUEVOS A LA VILLARROY (sin gluten) YOGUR, PAN sin gluten	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura JAMONCITOS DE POLLO A la riojana FRUTA, PAN sin gluten	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
30	31					
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria) LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN sin gluten	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate FRUTA, PAN sin gluten				KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	



2		3		4		5		6	
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo (sin huevo)	LENTEJAS CASERAS Con verdura y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL				
	FILETE DE POLLO Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta (sin huevo)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO				
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
9		10		11		12		13	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon) (sin huevo)	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (sin huevo)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL				
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
16		17		18		19		20	
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura (sin huevo)	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL			
SKIPPER DE BACALAO Con tomate (sin huevo)	CINTA DE LOMO ADOBADA	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas	FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa	CREMA DE CALABAZA	FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa (sin huevo)	HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
23		24		25		26		27	
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera) (sin huevo)	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (sin huevo)	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura	KCAL				
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con pisto manchego	FILETE DE TERNERA	JAMONCITOS DE POLLO A la riojana	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
30		31							
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón y zanahoria)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón				KCAL				
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	FILETE DE POLLO Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				



2		3		4		5		6			
<b>FESTIVO</b>		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo		FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo		LENTEJAS CASERAS Con verdura		PURÉ DE VERDURAS De la huerta		KCAL	
		TORTILLA DE PATATA Con tomate		FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli		CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta (sin leche)		CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar		HIDRATOS DE CARBONO	
		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
ESPAGUETIS CON TOMATE		ALUBIAS BLANCAS Con verduras		ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE COCIDO (Con fideos)		PURÉ DE CALABACÍN Ecológico		KCAL	
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby		LOMO DE SAJONIA Con tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
16		17		18		19		20			
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón		TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura		LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura		PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo		<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL	
SKIPPER DE BACALAO Con tomate (sin leche)		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas		FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde		PURÉ DE CALABAZA		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa (sin leche)		PROTEÍNAS	
								YOGUR DE SOJA, PAN		LÍPIDOS	
23		24		25		26		27			
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)		SOPA DE COCIDO (Con fideos)		PURÉ DE ZANAHORIA Ecológica		GUIZO DE PATATAS Con costillas adobadas		ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura		KCAL	
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		LOMO DE CERDO Con pisto manchego		HUEVOS A LA VILLARROY (sin leche)		JAMONCITOS DE POLLO A la riojana		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
30		31									
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón								KCAL	
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate								HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN								PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	



2		3		4		5		6			
<b>FESTIVO</b>		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo		FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo		LENTEJAS CASERAS Con verdura		PURÉ DE VERDURAS De la huerta		KCAL	
		TORTILLA DE PATATA Con tomate		FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli		CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta (sin lactosa)		CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar		HIDRATOS DE CARBONO	
		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
ESPAGUETIS CON TOMATE		ALUBIAS BLANCAS Con verduras		ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		SOPA DE COCIDO (Con fideos)		PURÉ DE CALABACÍN Ecológico		KCAL	
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby		LOMO DE SAJONIA Con tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS SIN LACTOSA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
16		17		18		19		20			
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón		TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura		LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura		PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo		<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		KCAL	
SKIPPER DE BACALAO Con tomate (sin lactosa)		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas		FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde		PURÉ DE CALABAZA		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa (sin lactosa)		PROTEÍNAS	
								YOGUR SIN LACTOSA, PAN		LÍPIDOS	
23		24		25		26		27			
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)		SOPA DE COCIDO (Con fideos)		PURÉ DE ZANAHORIA Ecológica		GUIZO DE PATATAS Con costillas adobadas		ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura		KCAL	
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		LOMO DE CERDO Con pisto manchego		HUEVOS A LA VILLARROY (sin lactosa)		JAMONCITOS DE POLLO A la riojana		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
30		31									
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón								KCAL	
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate								HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN								PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	



2		3		4		5		6			
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo	LENTEJAS CASERAS Con verdura y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL						
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO						
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
9		10		11		12		13			
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL						
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
16		17		18		19		20			
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>	KCAL						
SKIPPER DE BACALAO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas	FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde	CREMA DE CALABAZA	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS						
				YOGUR DE SABORES, PAN	LÍPIDOS						
23		24		25		26		27			
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura	KCAL						
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con pisto manchego	HUEVOS A LA VILLARROY	JAMONCITOS DE POLLO A la riojana	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
30		31									
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón				KCAL						
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						



2		3		4		5		6			
<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	FIDEUÁ VALENCIANA Con verdura y pollo (Sin marisco)	LENTEJAS CASERAS Con verdura y chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta	KCAL						
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE LENGUADINA A la andaluza con brócoli	CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar	HIDRATOS DE CARBONO						
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
9		10		11		12		13			
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	ALUBIAS BLANCAS Con verduras y chorizo ibérico	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL						
SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO Con zanahoria baby	LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	CONTRAMUSLOS DE POLLO Al horno con arroz pilaf	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
16		17		18		19		20			
GUISANTES REHOGADOS Con ajito y virutas de jamón	TALLARINES NAPOLITANA Con sofrito de verdura	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	PAELLA VALENCIANA Con verdura y pollo (Sin marisco)	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		CREMA DE CALABAZA	KCAL				
SKIPPER DE BACALAO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas fritas	FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde	FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
23		24		25		26		27			
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera)	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica	GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas	ALUBIAS BLANCAS Con patata y verdura	KCAL						
FILETE DE LENGUADINA Con salteado mediterráneo de verduras	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con pisto manchego	HUEVOS A LA VILLARROY	JAMONCITOS DE POLLO A la riojana	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
30		31									
ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón				KCAL						
LOMO DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						

## RECOMENDACIONES CENAS



**Martes 3.** Tiras de pollo salteadas con verduras, fruta y lácteo.

**Miércoles 4.** Salteado de verduras y gulas, fruta y lácteo.

**Jueves 5.** Empanadillas de atún con ensalada de tomate y queso, fruta y lácteo.

**Viernes 6.** Lubina al horno, fruta y lácteo.

**Lunes 9.** Salmón al horno con salsa de naranja y verduritas, fruta y lácteo.

**Martes 10.** Tortilla de jamón y queso con ensalada de brotes tiernos, fruta y lácteo.

**Miércoles 11.** Espinacas a la crema con sepia a la plancha, macedonia de fruta y lácteo.

**Jueves 12.** Quiché de beicon con ensalada, fruta y lácteo.

**Viernes 13.** Varitas de merluza y berenjena rebozada, fruta y lácteo.

**Lunes 16.** Sopa minestrone con fiambre, fruta y lácteo.

**Martes 17.** Dorada a la plancha, fruta y lácteo.

**Miércoles 18.** Perrito caliente con papas fritas, macedonia de fruta y lácteo.

**Jueves 19.** Tortilla de atún con ensalada de tomate, fruta y lácteo.

**Viernes 20.** Judías verdes y filete de lomo a la plancha, fruta y lácteo.

**Lunes 23.** Wok de pollo con verduras, fruta y lácteo.

**Martes 24.** Empanadillas y croquetas, fruta y lácteo.

**Miércoles 25.** Filete de lenguado al horno con verduras, macedonia de fruta y lácteo.

**Jueves 26.** Crema de verduras con queso, fruta y lácteo.

**Viernes 27.** Hamburguesa de salmón con zanahoria baby, fruta y lácteo.

**Lunes 30.** Tomates rellenos de salsa boloñesa, fruta y lácteo.

**Martes 31.** Sopa de lluvia y filete de lomo a la plancha, fruta y lácteo.

