

## Lunes

**2** Crema de Verduras  
Coditos con Tomate y Huevo

Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 668 **Lip:** 16,91 **Prot:** 18,78 **HC:** 109,70

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

**9** Crema Hortelana  
Arroz al Horno con Pavo

Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 16,52 **Prot:** 18,63 **HC:** 109,88

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

**16** Arroz con Pisto  
Tortilla de Patatas con Calabacín

Ensalada 4 Estaciones (guarnición)  
Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

**23** Crema de Zanahoria  
Macarrones con Tomate y Queso

Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 644 **Lip:** 17,24 **Prot:** 16,32 **HC:** 106,27

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

**30**

## Martes

**3** Lentejas guisadas con Arroz  
Palometa al Horno al Limón  
Zanahorias al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 762 **Lip:** 29,61 **Prot:** 38,69 **HC:** 86,33

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**10** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín  
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga  
Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 791 **Lip:** 30,20 **Prot:** 27,16 **HC:** 106,44

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

**17** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras  
Alitas de Pollo al Horno Adobadas

Ensalada Clásica  
Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 689 **Lip:** 25,80 **Prot:** 33,36 **HC:** 84,71

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

**24** Alubias Blancas Guisadas  
Abadejo a Las Finas Hierbas

Ensalada Campestre  
Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697 **Lip:** 24,73 **Prot:** 38,67 **HC:** 83,70

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

**31**

## Miércoles

**4** Ensalada de Tomate y Queso Fresco  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno  
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal  
Pan Blanco  
Yogur Natural Azucarado

**Kcal:** 502 **Lip:** 23,43 **Prot:** 21,97 **HC:** 52,22

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**11** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido  
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinería  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco  
Yogur Natural Azucarado

**Kcal:** 552 **Lip:** 21,07 **Prot:** 32,36 **HC:** 59,44

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**18** Ensalada de Tomate y Queso Fresco  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal  
Pan Blanco  
Yogur Natural Azucarado

**Kcal:** 502 **Lip:** 23,43 **Prot:** 21,97 **HC:** 52,22

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**25** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco  
Yogur Natural Azucarado

**Kcal:** 541 **Lip:** 26,97 **Prot:** 26,06 **HC:** 56,20

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

**5** Garbanzos con Espinacas  
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa  
Ensalada Campestre  
Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 695 **Lip:** 28,71 **Prot:** 34,00 **HC:** 70,25

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

**12** Crema de Zanahoria  
Macarrones con Tomate y Queso

Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 572 **Lip:** 17,08 **Prot:** 15,72 **HC:** 89,77

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**19** Crema de Calabaza  
Coditos con Tomate y Huevo

Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 16,91 **Prot:** 19,15 **HC:** 110,18

**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

**26** Arroz Hervido con Tomate Frito  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo

Zanahorias al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 671 **Lip:** 24,08 **Prot:** 23,77 **HC:** 90,06

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

## Viernes

**6** Arroz Hervido con Tomate Frito  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
Ensalada Mézclum  
Pan integral (harina integral 50%)  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 685,46 **Lip:** 25,22 **Prot:** 14,68 **HC:** 98,00

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

**13** Lentejas con Verduras cocidas  
Merluza a la Plancha en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)  
Pan integral (harina integral 50%)  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 709,93 **Lip:** 23,51 **Prot:** 37,19 **HC:** 87,67

**Cena:** Patata + Ave + Fruta o Lácteo

**20** Cazuela de Patatas con Verduras  
Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan integral (harina integral 50%)  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697,59 **Lip:** 25,97 **Prot:** 29,23 **HC:** 88,35

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

**27** Potaje de Lentejas con Calabaza  
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada Mézclum  
Pan integral (harina integral 50%)  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 767,13 **Lip:** 30,52 **Prot:** 26,79 **HC:** 96,75

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

**ALÉRGICOS**  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramuces  
14-Moluscos

mediterránea