

## Lunes



**4** Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas  
Canelones de carne gratinados

Fruta de temporada

**11** Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

**18** Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural  
Filete de abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha



Fruta de temporada

**25** Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli integrales con salsa de tomate casera  
Filete de merluza al horno con perejil fresco  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

## Martes



**5** Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias  
Suprema de merluza con salsa marinera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

**12** Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido  
Cocido tradicional  
Fruta de temporada

**19** Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera  
Huevos revueltos con queso  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

**26** Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz

## Miércoles

**6** Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural  
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

**13** Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural  
Cuarto trasero de pollo  
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

**20** JORNADA DE EEUU

Mac & Cheese al estilo comanche  
Costillas a la barbacoa  
Aros de cebolla crujientes



Batido de mango y plátano

**27** Kcal 660 HC 89 Lip 25 Prot 23

Paella de verduras de temporada  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz

Helado/Fruta opcional

## Jueves

Kcal HC Lip Prot

**7** Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  
Escalope de pollo empanado  
Ensalada tricolor  
Fruta de temporada

**14** Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana  
Huevos revueltos con picadillo de chorizo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**21** Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz a banda  
Ragout de pollo  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

**28** Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado  
Filete de pollo asado al curry  
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

## Viernes

**1** Kcal HC Lip Prot

**FESTIVO**

**8** Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

**15** Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones integrales con salsa de queso  
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria  
Ensalada de tomate y cebolla  
Fruta de temporada

**22** Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Pisto de verduras con huevos  
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

**29** Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas con zanahorias  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano

Fruta de temporada

