



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**  
 Alubias blancas con hortalizas  
 Pescado en salsa  
 Fruta  
 Kcal: 642,34 Lípidos: 27,41 Prot: 34,53 HC: 62,20  
 Recomendación de cenas: Crema de verdura / Huevo con pasta/ Lácteo

**02**  
 Macarrones napolitana  
 Jamoncitos de pollo al horno con daditos de calabacín  
 Fruta  
 Kcal: 551,87 Lípidos: 14,66 Prot: 28,55 HC: 76,35  
 Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con patata/ Lácteo

**05**  
 NO LECTIVO

**06**  
 FESTIVO

**07**  
 NO LECTIVO

**08**  
 FESTIVO

**09**  
 Arroz con tomate  
 Ternera a la jardinera  
 Fruta  
 Kcal: 667,06 Lípidos: 18,34 Prot: 23,73 HC: 97,14  
 Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con patata/ Lácteo

**12**  
 Sopa maravilla  
 Tortilla de patatas con rodaja de tomate natural  
 Fruta  
 Kcal: 481,19 Lípidos: 16,59 Prot: 20,49 HC: 62,67  
 Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ternera con arroz/ Lácteo

**13**  
 Garbanzos  
 Palometa al horno con champiñones salteados  
 Fruta  
 Kcal: 560,40 Lípidos: 19,24 Prot: 31,84 HC: 64,98  
 Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verduras / Lácteo

**14**  
 Crema de puerros  
 Estofado de ave  
 Fruta  
 Kcal: 452,07 Lípidos: 18,45 Prot: 20,38 HC: 51,05  
 Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo

**15**  
 Lentejas estofadas  
 Tilapia en salsa de zanahoria  
 Fruta  
 Kcal: 556,89 Lípidos: 23,10 Prot: 27,45 HC: 59,87  
 Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo

**16**  
 Arroz a la milanesa  
 Lomo asado con ensalada  
 Lácteo  
 Kcal: 562,11 Lípidos: 22,51 Prot: 35,72 HC: 54,70  
 Recomendación de cenas: Crema de verdura/ Huevo con verduras/ Fruta

**19**  
 Menestra de verduras  
 Albóndigas en salsa  
 Fruta  
 Kcal: 514,07 Lípidos: 23,48 Prot: 23,53 HC: 52,24  
 Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con verduras/ Lácteo

**20**  
 Alubias con hortalizas  
 Limanda al horno con ensalada  
 Fruta  
 Kcal: 734,35 Lípidos: 23,75 Prot: 44,89 HC: 83,34  
 Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

**21**  
 Arroz tres delicias  
 Estofado de ternera a la jardinera  
 Lácteo  
 Kcal: 577,54 Lípidos: 16,45 Prot: 32,17 HC: 75,14  
 Recomendación de cenas: Crema de verduras / Huevos con pasta/ Lácteo

**22**  
 Macarrones con tomate  
 Merluza a la gallega con zanahoria rallada  
 Fruta  
 Kcal: 552,75 Lípidos: 13,60 Prot: 23,90 HC: 83,91  
 Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz/ Lácteo

**23**  
 Crema de verduras  
 Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate natural  
 Fruta  
 Kcal: 459,25 Lípidos: 15,81 Prot: 25,49 HC: 49,89  
 Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado con verdura/ Fruta