

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON MAGRO
LIMANDA A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA
KCAL:628 L:21 P:36 HC:68

8

ENSALADA MEDITERRÁNEA
SOPA DE PICADILLO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
COLIFLOR AL VAPOR
FRUTA
KCAL:588 L:27 P:26 HC:59

9

ENSALADA ARCO IRIS
GARBANZOS CON VERDURAS
MERLUZA PLANCHA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA
KCAL:601 L:24 P:36 HC:60

10

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
PECHUGAS DE PAVO
PATATAS FRITAS
YOGUR
KCAL:636 L:28 P:31 HC:62

11

ENSALADA ZANAHORIA
LENTEJAS CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO
BERENJENAS AL HORNO
POSTRE CASERO/FRUTA
KCAL:629 L:29 P:31 HC:58

14

ENSALADA FRUTOS DEL MAR
CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON SALSA MARY
VERDURAS AL HORNO
FRUTA
KCAL:653 L:29 P:33 HC:55

15

ENSALADA CESAR
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA
KCAL:688 L:21 P:25 HC:89

16

ENSALADA DEL CHEF
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA
ABADEJO AL LIMON
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA
KCAL:552 L:22 P:31 HC:70

17

ENSALADA COCINERA
ARROZ A BANDA
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
CHAMPIÑONES SALTEADOS
YOGUR
KCAL:720 L:29 P:40 HC:74

18

ENSALADA ORIENTAL
PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA A LA PLANCHA
BRÓCOLI AL HORNO
POSTRE CASERO/FRUTA
KCAL:635 L:30 P:31 HC:59

21

ENSALADA DE FRUTOS SECOS
CODITOS A LA NAPOLITANA
LENGUADO AL HORNO
COLIFLOR AL VAPOR
FRUTA
KCAL:603 L:23 P:27 HC:71

22

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON PATATA Y CHORIZO
PECHUGA POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES REHOGADOS
FRUTA
KCAL:659 L:27 P:38 HC:60

23

ENSALADA PEPINO Y HUEVO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
SALCHICHA FRESCA
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
YOGUR
KCAL:713 L:30 P:27 HC:77

24

ENSALADA DE ATUN
FIDEUÀ MARINERA
LOMO A ADOBADO PLANCHA
PIMIENTOS AL HORNO
FRUTA
KCAL:603 L:28 P:30 HC:74

25

ENSALADA GRIEGA
CREMA DE LEGUMBRES
CAELLA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE CASERO/FRUTA
KCAL:754 L:29 P:40 HC:89

28

ENSALADA FRESCA
ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN
TORTILLA DE PATATA
ASADILLO DE PIMIENTOS
FRUTA
KCAL:709 L:26 P:24 HC:56

29

ENSALADA ARCO IRIS
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO REBOZADO
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA
KCAL:652 L:29 P:36 HC:59

30

ENSALDA DEL CHEF
ARROZ CON HABICHUELAS
POLLO AL LIMON
VERDURITAS AL HORNO
FRUTA
KCAL:671 L:15 P:13 HC:58

31

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON PISTONES
RAGOUT DE TERNERA
CALABACÍN PLANCHA
YOGUR
KCAL:570 L:24 P:38 HC:63