



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLONESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	835
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	79
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	33
								LÍPIDOS	32
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	
				FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	
				FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN	
								KCAL	872
								HIDRATOS DE CARBONO	86
								PROTEÍNAS	27
								LÍPIDOS	36
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CARBONARA (Con nata y beicon)		ALUBIAS BLANCAS Con chorizo		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		CREMA DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
BACALAO CON TOMATE		TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	898
								HIDRATOS DE CARBONO	89
								PROTEÍNAS	33
								LÍPIDOS	39
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura		ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa							
FRUTA, PAN		COPA DANONE, PAN							
								KCAL	907
								HIDRATOS DE CARBONO	85
								PROTEÍNAS	37
								LÍPIDOS	42
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



	1	2	3	4
	<p>MACARRONES BOLONESA (con carne picada de ternera)</p> <p>FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS GUIADAS Con verduras</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	FESTIVO	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES Con pavo</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>POLLO AL HORNO</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
14	15	16	17	18
<p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>BACALAO CON TOMATE</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS Con verduras</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
21	22	23	24	25
<p>LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ESPIRALES NAPOLITANA</p> <p>FINGER DE POLLO</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE LENGUADINA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	NO LECTIVO	FESTIVO
28	29	30	31	
<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE MERLUZA Al horno</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES Con pavo</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>CINTA DE LOMO Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	NO LECTIVO	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLONESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	
				FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	
				FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
CODITOS CARBONARA (Con nata y beicon)		ALUBIAS BLANCAS Con chorizo		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		CREMA DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
BACALAO CON TOMATE		TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura		ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado		FINGER DE POLLO							
FRUTA, PAN		BEBEDINO, PAN							
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	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				
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO	FESTIVO	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	HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
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				
21		22		23		24		25	
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)	NO LECTIVO	FESTIVO	KCAL				
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN			HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31			
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)	NO LECTIVO		KCAL				
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN			HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				



1		2		3		4			
	MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS GUIADAS Con verduras		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		LOMO DE CERDO A la plancha		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DESNATADO, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	
				FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA FRANCESA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	
				FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		DANACOL, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CON TOMATE		ALUBIAS BLANCAS Con verduras		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		CREMA DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
BACALAO AL HORNO		TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		FILETE DE TERNERA A la plancha		FILETE DE POLLO A la plancha		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DESNATADO, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura		ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado		PECHUGA DE POLLO A la plancha							
FRUTA, PAN		DANACOL, PAN							
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLONESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS GUIADAS Con verduras		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	
				FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	
				FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CON TOMATE		ALUBIAS BLANCAS Con verduras		ARROZ TRES DELICIAS (Con huevo y zanahoria)		CREMA DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
BACALAO CON TOMATE		TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura		ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
FILETE DE TERNERA Con tomate aliñado		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa							
FRUTA, PAN		COPA DANONE, PAN							
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLONESA (con carne picada de ternera)	ARROZ CON TOMATE		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE FIDEOS		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		FILETE DE POLLO		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		ARROZ CON TOMATE		ACELGAS Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS		KCAL	
	FESTIVO	FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón		HIDRATOS DE CARBONO	
		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CARBONARA (Con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		CREMA DE CALABAZA		SOPA DE FIDEOS		KCAL	
BACALAO CON TOMATE	TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		CINTA DE LOMO ADOBADA		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
CREMA DE VERDURAS	ESPIRALES NAPOLITANA	NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa							HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	COPA DANONE, PAN							PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
	NO LECTIVO							HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLONESA (con carne picada de ternera) (sin gluten) FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN sin gluten	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA, PAN sin gluten	CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas FRUTA, PAN sin gluten	SOPA DE COCIDO (sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR, PAN sin gluten		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO	FESTIVO	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA Con verduras FRUTA, PAN sin gluten	JUDÍAS VERDES Con pavo TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN sin gluten	SOPA DE ESTRELLITAS (sin gluten) POLLO AL HORNO Con champiñón NATILLAS, PAN sin gluten		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CARBONARA (Con nata y beicon) (sin gluten) BACALAO CON TOMATE FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA, PAN	CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO Con patatas FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado FRUTA, PAN	ESPIRALES NAPOLITANA (sin gluten) FINGER DE POLLO (sin gluten) COPA DANONE, PAN	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
28		29		30		31			
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO			KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			



1		2		3		4			
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin huevo) FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN		LENTEJAS GUIADAS Con chorizo FILETE DE POLLO FRUTA, PAN		CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA Con verduras FRUTA, PAN		JUDÍAS VERDES Con pavo CINTA DE LOMO Con tomate FRUTA, PAN		SOPA DE ESTRELLITAS (sin huevo) POLLO AL HORNO Con champiñón NATILLAS, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CARBONARA (Con nata y beicon) (sin huevo) BACALAO CON TOMATE FRUTA, PAN		ALUBIAS BLANCAS Con chorizo LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón y zanahoria) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA, PAN		CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO Con patatas FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado FRUTA, PAN		ESPIRALES NAPOLITANA (sin huevo) FINGER DE POLLO (sin huevo) COPA DANONE, PAN		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLONESA (con carne picada)	LENTEJAS GUIADAS Con verduras		PURÉ DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO			ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL	
	FESTIVO		FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	HIDRATOS DE CARBONO	
			FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CON TOMATE		ALUBIAS BLANCAS Con verduras		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		PURÉ DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
BACALAO CON TOMATE		TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, patata)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS
									LÍPIDOS
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura		ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	KCAL
LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado		FINGER DE POLLO (sin leche)							HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN							PROTEÍNAS
									LÍPIDOS
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLONESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS GUIADAS Con verduras		PURÉ DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	
				FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	
				FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CON TOMATE		ALUBIAS BLANCAS Con verduras		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		PURÉ DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
BACALAO CON TOMATE		TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura		ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado		FINGER DE POLLO (sin lactosa)							
FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN							
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRESA, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO			ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL	
	FESTIVO		FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	HIDRATOS DE CARBONO	
			FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRESA, PAN	PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
	ESPAGUETIS CARBONARA (Con nata y beicon)	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		CREMA DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
	BACALAO CON TOMATE	TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRESA, PAN	PROTEÍNAS
									LÍPIDOS
21		22		23		24		25	
	LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura	ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	KCAL
	LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa							HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN							PROTEÍNAS
									LÍPIDOS
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
NO LECTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE ESTRELLITAS	
				FILETE DE MERLUZA Con verduras		TORTILLA DE PATATA Con tomate		POLLO AL HORNO Con champiñón	
				FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
ESPAGUETIS CARBONARA (Con nata y beicon)		ALUBIAS BLANCAS Con chorizo		ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria)		CREMA DE CALABAZA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
BACALAO CON TOMATE		TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura		ESPIRALES NAPOLITANA		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
LOMO DE SAJONIA Con tomate aliñado		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa							
FRUTA, PAN		COPA DANONE, PAN							
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30		31			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	

RECOMENDACIONES CENAS

Martes 1. Crema de verduras, filete de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 2. Pescado azul con verduras, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 3. Judías verdes con jamón y huevo, fruta y lácteo.

Viernes 4. Salmón al horno con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 9. San Jacobo con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 10. Bonito con tomate, fruta y lácteo.

Viernes 11. Chuleta de Sajonia con zanahoria baby, fruta y lácteo.

Lunes 14. Brócoli con beicon, fruta y lácteo.

Martes 15. Filete de ternera con verduras salteadas, fruta y lácteo.

Miércoles 16. Crema de calabacín con queso, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 17. Caballa con tomate, fruta y lácteo.

Viernes 18. Huevos fritos con patatas, fruta y lácteo.

Lunes 21. Calamares y croquetas con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 22. Gallo a la plancha con calabacín, fruta y lácteo.

