

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**5** Crema de Calabaza  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada **6-12**  
Arroz Pilaf Salteado **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 437 **Lip:** 12,50 **Prot:** 14,32 **HC:** 66,47

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

**12** Arroz Caldoso de Verduras  
Tortilla de Patatas con Cebolla **3**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 538 **Lip:** 19,63 **Prot:** 13,47 **HC:** 80,12

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

**19** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**  
Cazuela de Fideos con Choco **1-2T-3T-4T-9T-12-14**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 439 **Lip:** 17,55 **Prot:** 16,30 **HC:** 54,98

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**26**

**6** Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa **3**  
Tomate Natural **3T-6**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**



**FESTIVO**

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

**13** Crema de Verduras  
Tallarines Boloñesa **1-3T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 568 **Lip:** 18,23 **Prot:** 18,03 **HC:** 84,62

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

**20** Crema de Calabacín  
Espaguetis Boloñesa **1-3T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 546 **Lip:** 18,60 **Prot:** 18,77 **HC:** 77,06

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

**27**

**7** Macarrones con Tomate y Albahaca **1-3T-9T**  
Marmitako de Atún Guisado **4-6-9T-12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 475 **Lip:** 10,24 **Prot:** 18,59 **HC:** 78,73

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

**14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**  
Lentejas guisadas con Arroz **1T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 447 **Lip:** 17,54 **Prot:** 19,33 **HC:** 55,04

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**21** Sopa de Verduras con Garbanzos **9T-9**  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**  
Patatas al Horno a la Provenzal **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 384 **Lip:** 10,75 **Prot:** 19,47 **HC:** 54,81

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

**28**

**1** Crema Hortelana  
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 540 **Lip:** 19,51 **Prot:** 13,26 **HC:** 82,21

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

**8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**  
Puchero **9T-9**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**



**FESTIVO**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**15** Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno **9T-12**  
Patatas Panaderas al Vapor **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 418 **Lip:** 15,32 **Prot:** 18,34 **HC:** 54,47

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

**22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa **3**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 488 **Lip:** 16,36 **Prot:** 12,72 **HC:** 75,09

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

**29**

**2** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano **1-3T**  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo **4-9T-12**  
Ensalada Clásica **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 516,59 **Lip:** 18,79 **Prot:** 26,40 **HC:** 59,67

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

**9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo **2T-4-12-14T**  
Ensalada Mézclum **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 481,44 **Lip:** 15,98 **Prot:** 19,78 **HC:** 66,24

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

**16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado **1-3T-7**  
Jureles al Horno Encebollados **4-9T-12**  
Ensalada Rústica **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 590,45 **Lip:** 21,43 **Prot:** 28,87 **HC:** 70,57

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

**23** Lentejas con Verduras Cocidas **1T**  
Bacalao al Horno a la Riojana **4-9T-12-14T**  
Ensalada Rústica **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 433,47 **Lip:** 12,04 **Prot:** 24,31 **HC:** 58,11

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

**30**

**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