

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Festivo Día del trabajo	Día no lectivo
05	06	07	08	09
Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 690,051 prot (g): 24,372 lip (g): 31,158 hc (g): 80,551	Alubias blancas con chorizo Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 863,994 prot (g): 29,614 lip (g): 44,061 hc (g): 80,782	Sopa de ave con pasta maravilla Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 460,035 prot (g): 24,964 lip (g): 12,578 hc (g): 59,004	Crema de zanahoria con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas provenzal con ajo y tomillo Yogur y pan integral Kcal: 796,182 prot (g): 43,306 lip (g): 36,302 hc (g): 70,322	Coditos con salsa de tomate Salmón al horno / plancha  Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 609,619 prot (g): 26,446 lip (g): 21,958 hc (g): 72,882
12	13	14	15	16
Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Hamburguesa mixta con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,139 prot (g): 25,252 lip (g): 22,465 hc (g): 63,117	Garbanzos estofados Mustos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Natillas (vainilla o chocolate) y pan integral Kcal: 751,128 prot (g): 43,572 lip (g): 30,533 hc (g): 70,953	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso) Abadejo a la vizcaína Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 596,636 prot (g): 32,389 lip (g): 17,034 hc (g): 76,003	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y verde, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 715,509 prot (g): 24,449 lip (g): 29,692 hc (g): 81,216	 Paella de verduritas Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco/pan sin gluten Kcal: 593,744 prot (g): 27,806 lip (g): 14,802 hc (g): 85,295
19	20	21	22	23
Sopa de ave con fideos Lomo asado con salsa de verduras Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 805,463 prot (g): 44,089 lip (g): 27,978 hc (g): 88,417	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan integral Kcal: 593,914 prot (g): 33,444 lip (g): 14,457 hc (g): 80,222	Crema de calabaza asada Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco Kcal: 681,576 prot (g): 35,967 lip (g): 33,514 hc (g): 57,146	Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 772,657 prot (g): 30,884 lip (g): 27,91 hc (g): 94,861	Tallarines a la carbonara con bacon Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 656,645 prot (g): 23,472 lip (g): 27,196 hc (g): 76,398
26	27	28	29	30
Sopa de ave con verduras y estrellitas Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco Kcal: 614,537 prot (g): 27,472 lip (g): 24,119 hc (g): 68,067	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) San jacob de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 751,435 prot (g): 17,364 lip (g): 29,603 hc (g): 100,442	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atun y acelunas) Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimienta roja y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 665,997 prot (g): 19,283 lip (g): 22,903 hc (g): 89,756	Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Pollo al curry Cous cous Natillas (vainilla o chocolate) y pan integral Kcal: 728,954 prot (g): 39,544 lip (g): 28,488 hc (g): 74,899	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 558,721 prot (g): 30,726 lip (g): 17,912 hc (g): 62,4

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

