



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 5

A. Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de lomo de cerdo adobado con verduras

Kcal: 927 H. Carb.: 134 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g

B. Menestra de verduras
Ragout de pavo con zanahorias

Kcal: 716 H. Carb.: 80 g Prot.: 33 g Lip.: 30 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 12

A. Lentejas con verduras
Lomo de merluza a la romana con ensalada

Kcal: 835 H. Carb.: 103 g Prot.: 39 g Lip.: 32 g

B. Espinacas y zanahorias a la casera
Tortilla de patata en salsa con ensalada

Kcal: 809 H. Carb.: 86 g Prot.: 26 g Lip.: 41 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 19

A. Sopa de estrellas
Tortilla de patata y atún con ensalada

Kcal: 902 H. Carb.: 114 g Prot.: 35 g Lip.: 35 g

B. Coliflor salteada con jamón
Magro de cerdo a la mostaza con patatas

Kcal: 895 H. Carb.: 107 g Prot.: 35 g Lip.: 36

Manzana asada y pan *(opción A y B)*

DÍA 26

A. Puré de verduras
Tortilla de patata con ensalada

Kcal: 850 H. Carb.: 97 g Prot.: 25 g Lip.: 41 g

B. Arroz con verduras especiados
Pollo con verduras al curry

Kcal: 731 H. Carb.: 120 g Prot.: 34 g Lip.: 15 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 6

A. Salmorejo cordobés con guarnición
Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada

Kcal: 951 H. Carb.: 107 g Prot.: 30 g Lip.: 45 g

B. Puré de zanahoria
Merluza en escabeche y ensalada

Kcal: 717 H. Carb.: 84 g Prot.: 22 g Lip.: 32 g

Postre dulce y pan *(opción A y B)*

DÍA 13

A. Gazpacho andaluz con guarnición
Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado

Kcal: 880 H. Carb.: 110 g Prot.: 36 g Lip.: 35 g

B. Judías verdes con jamón
Filete de pollo a la plancha con ensalada

Kcal: 713 H. Carb.: 72 g Prot.: 34 g Lip.: 33 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 20

A. Gazpacho andaluz con guarnición
Filete de burguer meat mixto encebollado con ensalada

Kcal: 860 H. Carb.: 87 g Prot.: 43 g Lip.: 37 g

B. Crema de puerros
Merluza al horno con patatas al vapor

Kcal: 660 H. Carb.: 98 g Prot.: 29 g Lip.: 19 g

Yogur y pan *(opción A y B)*

DÍA 27

A. Lentejas con verduras
Jamón braseado con zanahoria y ensalada

Kcal: 882 H. Carb.: 98 g Prot.: 41 g Lip.: 38 g

B. Acelgas y láminas de zanahoria con calabacín
Caella en salsa verde y ensalada

Kcal: 797 H. Carb.: 87 g Prot.: 39 g Lip.: 34 g

Flan y pan *(opción A y B)*

DÍA 7

A. Garbanzos con verduras
Muslos de pollo al horno con patatas fritas

Kcal: 906 H. Carb.: 111 g Prot.: 45 g Lip.: 32 g

B. Ensalada de hortalizas, hoja de roble,
tronquitos de mar y pepinillos
Huevos cocidos con bechamel

Kcal: 713 H. Carb.: 69 g Prot.: 32 g Lip.: 35 g

Yogur y pan *(opción A y B)*

DÍA 14

A. Sopa de picadillo de pollo con fideos
Quiche de huevo y bacon con ensalada

Kcal: 867 H. Carb.: 96 g Prot.: 35 g Lip.: 40 g

B. Crema de puerros
Magro de cerdo a la zingara

Kcal: 729 H. Carb.: 83 g Prot.: 35 g Lip.: 30 g

Mousse y pan *(opción A y B)*

DÍA 21

A. Patatas gratinadas con bechamel y
bacon
Ragout de ternera con verduras

Kcal: 825 H. Carb.: 104 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g

B. Judías verdes a la provenzal
Lomo de cerdo en salsa con verduras

Kcal: 801 H. Carb.: 80 g Prot.: 37 g Lip.: 38 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 28

A. Gazpacho andaluz con guarnición
Filete ruso en salsa con patatas fritas

Kcal: 928 H. Carb.: 119 g Prot.: 37 g Lip.: 36 g

B. Guisantes caldosos con huevo duro
Calamares rebozados con ensalada

Kcal: 724 H. Carb.: 86 g Prot.: 35 g Lip.: 38 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 1

A. Arroz con magro
Lomo de merluza con tomate y queso
gratinado con ensalada

Kcal: 836 H. Carb.: 118 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g

B. Judías verdes salteadas con jamón
Gumbo de ternera especiado y ensalada

Kcal: 673 H. Carb.: 75 g Prot.: 34 g Lip.: 26 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 8

A. Ensalada de lazos (pasta) de colores
Merluza empanada con ensalada

Kcal: 884 H. Carb.: 124 g Prot.: 43 g Lip.: 35 g

B. Cazuela de verduras
Chuleta a la plancha con ensalada

Kcal: 780 H. Carb.: 81 g Prot.: 28 g Lip.: 39 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 15

A. Paella de arroz, verduras, magro y
marisco
Merluza a la plancha con perejil y ensalada

Kcal: 776 H. Carb.: 113 g Prot.: 32 g Lip.: 24 g

B. Menestra de verduras a la provenzal
Salchichas frescas a la parrilla con patatas

Kcal: 958 H. Carb.: 106 g Prot.: 30 g Lip.: 48 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 22

A. Alubias blancas con verduras
Pollo asado a las finas hierbas con patatas

Kcal: 864 H. Carb.: 114 g Prot.: 41 g Lip.: 28 g

B. Brócoli rehogado
Huevos rellenos sobre lechuga juliana

Kcal: 854 H. Carb.: 67 g Prot.: 38 g Lip.: 49 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 29

A. Arroz con magro
Lomo de merluza con tomate y queso
gratinado con ensalada

Kcal: 836 H. Carb.: 118 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g

B. Judías verdes salteadas con jamón
Gumbo de ternera especiado y ensalada

Kcal: 673 H. Carb.: 75 g Prot.: 34 g Lip.: 26 g

Fruta y pan *(opción A y B)*

DÍA 2

A. Ensalada de espirales (pasta) de
colores
Pollo a la plancha con ensalada

Kcal: 906 H. Carb.: 103 g Prot.: 44 g Lip.: 37 g

B. Repollo al ajoarriero
Huevos empanados con ensalada

Kcal: 770 H. Carb.: 69 g Prot.: 28 g Lip.: 44 g

Yogur y pan *(opción A y B)*

DÍA 9

A. Patatas guisadas con magro
Tortilla de calabacín con ensalada

Kcal: 813 H. Carb.: 99 g Prot.: 29 g Lip.: 33 g

B. Coles de bruselas y zanahorias baby
Pollo al ajillo con ensalada

Kcal: 711 H. Carb.: 80 g Prot.: 27 g Lip.: 30 g

Gelatina y pan *(opción A y B)*

DÍA 16

A. Alubias blancas con zanahorias
Croquetas de jamón con ensalada

Kcal: 862 H. Carb.: 108 g Prot.: 30 g Lip.: 37 g

B. Brócoli rehogado
Redondo de pavo con verduras

Kcal: 752 H. Carb.: 70 g Prot.: 43 g Lip.: 34 g

Yogur y pan *(opción A y B)*

DÍA 23

A. Espaguetis con carne y salsa de
tomate
Lomo de merluza rebozada con ensalada

Kcal: 822 H. Carb.: 116 g Prot.: 37 g Lip.: 26 g

B. Sopa de verduras a la juliana
Ternera asada con verduras

Kcal: 681 H. Carb.: 79 g Prot.: 33 g Lip.: 27 g

Fruta al natural y pan *(opción A y B)*

DÍA 30

A. Ensalada de espirales (pasta) de
colores
Pollo a la plancha con ensalada

Kcal: 906 H. Carb.: 103 g Prot.: 44 g Lip.: 37 g

B. Repollo al ajoarriero
Huevos empanados con ensalada

Kcal: 770 H. Carb.: 69 g Prot.: 28 g Lip.: 44 g

Yogur y pan *(opción A y B)*

