









| 1º SEMANA   |   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
| 1º SEMANA   | MARTES 1   | MIÉRCOLES 2  | JUEVES 3   | VIERNES 4  |   |
| <b>1º PLATO</b><br><b>2º PLATO</b><br><b>PAN Y POSTRE</b> | MACARRONES A LA BOLOÑESA<br>MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS<br>CALABACÍN SALTEADO<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | ARROZ DE LA HUERTA<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA<br>SALTEADO DE VERDURAS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56 | GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS<br>LOMO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52            | CREMA DE ZANAHORIA<br>CROQUETAS DEL COCIDO<br>ENSALADILLA<br>PAN Y MOUSSE DE CHOCOLATE<br>Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50               |   |
| 2º SEMANA   | LUNES 7  | MARTES 8   | MIÉRCOLES 9  | JUEVES 10  | VIERNES 11  |
| <b>1º PLATO</b><br><b>2º PLATO</b><br><b>PAN Y POSTRE</b> | PATATAS GUIADAS CON CHOCOS<br>TORTILLA FRANCESA<br>SALTEADO DE GUI SANTES<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50     | PUCHERO CON ARROZ<br>HAMBURGUESA DE TERNERA<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54                      | LACITOS A LA NAPOLITANA<br>LENGUADO EN SALSA DE CHAMPIÑONES<br>ZANAHORIAS BABY<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52     | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO<br>BRÓCOLIS REHOGADOS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | CREMA DE CALABAZA<br>VARITAS DE MERLUZA<br>PATATAS AL HORNO<br>PAN Y FLAN DE VAINILLA<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 |
| 3º SEMANA   | LUNES 14   | MARTES 15  | MIÉRCOLES 16   |   |   |
| <b>1º PLATO</b><br><b>2º PLATO</b><br><b>PAN Y POSTRE</b> | ARROZ A LA CUBANA<br>LOMO SAJONIA EN SALSA<br>VERDURAS REHOGADAS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 665, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53             | POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50           | PATATAS GUIADAS CON POLLO<br>MERLUZA EN SALSA<br>COLIFLOR REHOGADA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 634, Prot: 17, Lipi:22,HC: 53                  |  |   |
| 4º SEMANA   | LUNES 21   | MARTES 22  | MIÉRCOLES 23   | JUEVES 24  | VIERNES 25  |
| <b>1º PLATO</b><br><b>2º PLATO</b><br><b>PAN Y POSTRE</b> | ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN<br>MOMENTÍSIMO DE POLLO<br>ZANAHORIAS BABY<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54        | PUCHERO CON ARROZ<br>TORTILLA FRANCESA<br>SALTEADO DE VERDURAS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56              | PATATAS GUIADAS CON MERLUZA<br>LOMO AL AJILLO<br>CHAMPIÑONES SALTEADOS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 645, Prot: 18, Lipi:20 HC: 57              | LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO<br>LENGUADO EN SALSA DE VERDURAS<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54            | CREMA DE CALABACÍN<br>NUGGETS DE POLLO<br>PATATAS SALTEADAS<br>PAN Y NATILLAS<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52           |
| 5º SEMANA   | LUNES 28   | MARTES 29  | MIÉRCOLES 30   |   |   |
| <b>1º PLATO</b><br><b>2º PLATO</b><br><b>PAN Y POSTRE</b> | ARROZ A LA JARDINERA<br>LOMO EN SALSA<br>VERDURAS REHOGADAS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54                   | ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52           | ESTOFADO DE PATATAS CON PAVO<br>MERLUZA EN SALSA DE GUI SANTES<br>CALABACÍN SALTEADO<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52 |  |   |



| 1ª SEMANA                            |                                |  |   |   |   |
|--------------------------------------|---|--|---|---|---|
| 1º PLATO<br>2º PLATO<br>PAN Y POSTRE | MARTES 1  | MIÉRCOLES 2  | JUEVES 3  | VIERNES 4   |   |
|                                      | MACARRONES A LA BOLOÑESA<br>MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54 | ARROZ DE LA HUERTA<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56   | GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS<br>LOMO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52 | CREMA DE ZANAHORIA<br>CROQUETAS DEL COCIDO<br>PAN Y MOUSSE DE CHOCOLATE<br>Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50         |   |
| 2ª SEMANA                            | LUNES 7   | MARTES 8   | MIÉRCOLES 9   | JUEVES 10   | VIERNES 11  |
| 1º PLATO<br>2º PLATO<br>PAN Y POSTRE | PATATAS GUIADAS CON CHOCOS<br>TORTILLA FRANCESA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50          | PUCHERO CON ARROZ<br>HAMBURGUESA DE TERNERA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54           | LACITOS A LA NAPOLITANA<br>LENGUADO EN SALSA DE CHAMPIÑONES<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54 | CREMA DE CALABAZA<br>VARITAS DE MERLUZA<br>PAN Y FLAN DE VAINILLA<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 |
| 3ª SEMANA                            | LUNES 14  | MARTES 15  | MIÉRCOLES 16  |                                      |   |
| 1º PLATO<br>2º PLATO<br>PAN Y POSTRE | ARROZ A LA CUBANA<br>LOMO SAJONIA EN SALSA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 665, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53              | POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50 | PATATAS GUIADAS CON POLLO<br>MERLUZA EN SALSA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 634, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53               |   |   |
| 4ª SEMANA                            | LUNES 21  | MARTES 22  | MIÉRCOLES 23  | JUEVES 24   | VIERNES 25  |
| 1º PLATO<br>2º PLATO<br>PAN Y POSTRE | ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN<br>MOMENTÍSIMO DE POLLO<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54     | PUCHERO CON ARROZ<br>TORTILLA FRANCESA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56                | PATATAS GUIADAS CON MERLUZA<br>LOMO AL AJILLO<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 645, Prot: 18, Lipi:20 HC: 57                | LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO<br>LENGUADO EN SALSA DE VERDURAS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54  | CREMA DE CALABACÍN<br>NUGGETS DE POLLO<br>PAN Y NATILLAS<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52            |
| 5ª SEMANA                            | LUNES 28  | MARTES 29  | MIÉRCOLES 30  |                                    |   |
| 1º PLATO<br>2º PLATO<br>PAN Y POSTRE | ARROZ A LA JARDINERA<br>LOMO EN SALSA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54                   | ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 | ESTOFADO DE PATATAS CON PAVO<br>MERLUZA EN SALSA DE GUIANTES<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52  |   |   |