

### 1º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE



### 2º SEMANA

#### LUNES 4




#### MARTES 5


#### MIÉRCOLES 6




#### JUEVES 7



#### VIERNES 8




1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

 ARROZ A LA CUBANA  
 TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS REHOGADAS  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50

 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
LOMO EN SALSAS DE CHAMPIÑONES  
ENSALADA  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

 SOPA DE ESTRELLITAS  
 ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS  
ZANAHORIAS BABY  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

 POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA  
LENGUADO EN SALSAS DE VERDURAS  
CALABACÍN SALTEADO  
PAN Y FRUTA  
 Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

 CREMA DE JUDÍAS VERDES  
 CROQUETAS DEL COCIDO  
ENSALADILLA  
PAN Y MOUSSE DE FRESA  
 Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

### 3º SEMANA

#### LUNES 11



#### MARTES 12



#### MIÉRCOLES 13




#### JUEVES 14


#### VIERNES 15




1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

 PATATAS GUIADAS A LA MARINERA  
MOMENTÍSIMO DE POLLO  
SALTEADO DE GUIANTES  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 665, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53

 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
MERLUZA ENCEBOLLADA  
ENSALADA  
PAN Y FRUTA  
 Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50

 LACITOS CON TOMATE Y ATÚN  
 HAMBURGUESA DE TERNERA  
SALTEADO DE VERDURAS  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 634, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53

 PUCHERO CON ARROZ  
TORTILLA FRANCESA  
COLIFLOR REHOGADA  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

 CREMA DE ZANAHORIA  
 SAN JACOBO DE MERLUZA YORK Y QUESO  
PATATAS AL HORNO  
PAN Y MOUSSE DE CHOCOLATE  
 Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50

### 4º SEMANA

#### LUNES 18



#### MARTES 19



#### MIÉRCOLES 20




#### JUEVES 21


#### VIERNES 22




1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

 ARROZ A LA JARDINERA  
LOMO SAJONIA EN SALSAS  
ZANAHORIAS BABY  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

 ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS  
LENGUADO AL AJILLO  
BRÓCOLIS REHOGADOS  
PAN Y FRUTA  
 Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56

 SOPA DE LETRAS  
 ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 645, Prot: 18, Lipi:20, HC: 57

 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

 CREMA DE CALABAZA  
 NUGGETS DE POLLO  
PATATAS SALTEADAS  
PAN Y NATILLA  
 Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14, HC: 52

### 5º SEMANA

#### LUNES 25



#### MARTES 26



#### MIÉRCOLES 27



#### JUEVES 28


#### VIERNES 29



1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

 PATATAS GUIADAS CON PAVO  
TORTILLA FRANCESA  
CALABACÍN SALTEADO  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO  
MERLUZA EN SALSAS DE CALABAZA  
ENSALADA  
PAN Y FRUTA  
 Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO  
COLIFLOR REHOGADA  
PAN Y YOGURT  
 Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14, HC: 52

 PUCHERO CON ARROZ  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
SALTEADO DE VERDURAS  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

 CREMA DE CALABACÍN  
MINI FLAMENQUÍN DE AVE  
PATATAS AL HORNO  
PAN Y FLAN DE VAINILLA  
 Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50