

Lunes



6	Kcal	HC	Lip	Prot
	558	58	23	29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	581	71	24	18

Judías verdes rehogadas con patatas
Nuggest de pollo al horno
Tomate con orégano
Fruta de temporada

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	649	98	15	29

Macarrones pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	717	97	22	24

Wok de arroz salteado con verduras
Filete de abadejo enharinado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur soja

Martes



7	Kcal	HC	Lip	Prot
	558	67	22	23

Sopa maravilla
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur soja

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	811	109	27	33

Arroz con pollo y verduras
Pez san pedro al horno con ajitos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Gelatina

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	684	71	29	34

Patatas guisadas con verduras
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur soja

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	71	23	34

Guisantes salteados
Jamón asado en salsa de manzana
Patatas asadas
Fruta de temporada

Miércoles



8	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	94	14	28

Arroz blanco con tomate frito
Atún al horno con salsa de cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	627	85	20	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	89	15	30

Lentejas guisadas a la hortelana
San Jacobo de jamón casero
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	589	63	21	38

Alubias blancas
Filete ruso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Jueves

2	Kcal	HC	Lip	Prot
	598	70	23	27

Crema de zanahoria natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	752	92	29	32

Alubias blancas al estilo tradicional (sin chorizo)
Delicias de merluza caseras
Verduras salteadas
Fruta de temporada

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	716	98	21	34

Fusilli con salsa de tomate casera
Escalopines de cerdo a la plancha
Dados de zanahoria y guisantes
Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	684	99	23	21

Crema de zanahoria
Arroz con tomate y huevo frito

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	101	20	31

Coditos con salsa de tomate
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Verduras salteadas
Fruta de temporada

Viernes

3	Kcal	HC	Lip	Prot
	753	100	26	28

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Gelatina

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	519	76	11	28

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, limón y romero
Arroz salteado
Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	590	73	26	16

Crema de calabaza
Tortilla de patata con calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur soja

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	602	80	18	29

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Cerdo en salsa española
Patatas panaderas
Fruta de temporada

