

## Lunes



**6** Kcal 558 HC 58 Lip 23 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Hamburguesa sin alérgenos  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**13** Kcal 581 HC 71 Lip 24 Prot 18

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Filete de pollo asado  
Tomate con orégano  
Fruta de temporada

**20** Kcal 649 HC 98 Lip 15 Prot 29

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza en salsa verde  
Zanahoria salteada  
Fruta de temporada

**27** Kcal 717 HC 97 Lip 22 Prot 24

Arroz negro con calamares  
Filete de abadejo enharinado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

## Martes



**7** Kcal 558 HC 67 Lip 22 Prot 23

Sopa maravilla  
Huevos revueltos  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

**14** Kcal 811 HC 109 Lip 27 Prot 33

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

**21** Kcal 684 HC 71 Lip 29 Prot 34

Patatas guisadas con verduras (sin legumbres)  
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

**28** Kcal 626 HC 71 Lip 23 Prot 34

Brócoli gratinado con queso fundido  
Jamón asado en salsa de manzana  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

## Miércoles



**8** Kcal 616 HC 94 Lip 14 Prot 28

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

**15** Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos  
Cocido tradicional (sin legumbres)  
Fruta de temporada

**22** Kcal 630 HC 89 Lip 15 Prot 30

Wok de arroz salteado con verduras  
San Jacobo de jamón casero  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**29** Kcal 589 HC 63 Lip 21 Prot 38

Crema de calabaza  
Filete ruso sin alérgenos  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Helado

## Jueves

**2** Kcal 598 HC 70 Lip 23 Prot 27

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

**9** Kcal 752 HC 92 Lip 29 Prot 32

Guiso de patatas con verduras  
Filete de pollo empanado  
Verduras salteadas  
Fruta de temporada

**16** Kcal 716 HC 98 Lip 21 Prot 34

Fusilli con salsa de tomate casera  
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano  
Dados de zanahoria  
Fruta de temporada

**23** Kcal 684 HC 99 Lip 23 Prot 21

Crema de vichy  
Arroz con tomate y huevo frito  
Yogur

**30** Kcal 706 HC 101 Lip 20 Prot 31

Coditos en salsa napolitana y queso  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Verduras salteadas  
Fruta de temporada

## Viernes

**3** Kcal 753 HC 100 Lip 26 Prot 28

Salteado de arroz con zanahoria y calabacín  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Gelatina

**10** Kcal 519 HC 76 Lip 11 Prot 28

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

**17** Kcal 590 HC 73 Lip 26 Prot 16

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

**24** Kcal 602 HC 80 Lip 18 Prot 29

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

