

MARTES 06

LENTEJAS GUIADAS
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA FRESCA
Kcal. 583,85 Lip. 20,17
Prot. 41,15 HC. 62,2

MIÉRCOLES 07

ESPIRALES GRATINADOS
HAMBURGUESA EN SALSA DE
HORTALIZAS
YOGURT
Kcal. 798,4 Lip. 38,15
Prot. 26,59 HC. 88,86

JUEVES 08

ARROZ CON TOMATE
LOMO EN SALSA CON JARDINERA DE
VERDURAS
FRUTA
Kcal. 454 Lip. 17,96
Prot. 18,55 HC. 56,29

VIERNES 09

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PESCADO EMPANADO
CON LECHUGA
FRUTA FRESCA
Kcal. 583,85 Lip. 20,17
Prot. 41,15 HC. 62,2

LUNES 12

SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
FRUTA
Kcal.706.8 Lip. 28,65
5 Prot. 25.11 HC. 91.74

MARTES 13

JUDIAS VERDES SALTEADAS
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
EN RODAJAS
FRUTA
Kcal.487,5 Lip. 17,1
1 Prot. 28,71 HC. 57,86

MIÉRCOLES 14

MACARRONES BOLOÑESA
ALBONDIGAS EN SALSA VERDURAS
FRUTA
Kca 772,49 Lip. 38,8
Prot. 30,16 HC. 79,49

JUEVES 15

LENTEJAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA
Kcal.561,9 Lip. 15,38
1 Prot. 45,85 HC. 62,57

VIERNES 16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO EMPANADO
CON LECHUGA
YOGURT
Kcal.711,9 Lip. 29,13
7 Prot. 22,01 HC. 92,3

LUNES 19

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON YORK
FRUTA
Kcal. 726 Lip. 40,54
Prot. 31,43 HC. 61,58

MARTES 20

CREMA DE ZANAHORIAS
SALCHICHAS FRESCAS CON
ENSALADA
FRUTA
Kcal592,63 Lip. 34,51
Prot. 21,84 HC. 50,64

MIÉRCOLES 21

ALUBIAS BLANCAS CON JAMÓN
CORDON BLEU CON LECHUGA
YOGURT
Kca.531,11 Lip. 16,97
Prot. 24,93 HC. 72,81

JUEVES 22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA
Kcal485,92 Lip. 16,97
Prot. 30,74 HC. 54,99

VIERNES 23

ARROZ MONTAÑESA
FILETE DE PANGA
EN SALSA VERDE
FRUTA
Kcal. 395,1 Lip. 12,55
Prot. 35,37 HC. 36,56

LUNES 26

ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN
ESTOFADO DE TERNERA CON
HORTALIZAS
FRUTA
Kcal690,23 Lip. 26,83
Prot. 35,46 HC. 79,45

MARTES 27

SOPA DE AVE CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
YOGURT
Kcal.706.8 Lip. 28,65
5 Prot. 25.11 HC. 91.74

MIÉRCOLES 28

MENESTRA DE VERDURAS
ARAGONESA
LOMO ADOBADO HORNO
FRUTA
Kcal882,25 Lip. 43,11
Prot. 65,96 HC. 60,23

JUEVES 29

PAELLA MIXTA
ALBONDIGAS JARDINERA CON
VERDURAS
FRUTA
Kcal782,62 Lip. 37,68
Prot. 27,77 HC. 87,17

VIERNES 30

GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA HORNO CON LECHUGA
ALMIBAR
Kca.513,53 Lip. 16,71
Prot. 31,27 HC. 62,89

MARTES 06

LENTEJAS CON VERDURAS
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 07

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
NATURAL
FILETE DE TERNERA HORNO
YOGURT

JUEVES 08

ARROZ CON TOMATE NATURAL
LOMO FRESCO AL HORNO
FRUTA

VIERNES 09

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SU JUGO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 12

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 13

JUDIAS VERDES CON PATATAS
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
EN RODAJAS
FRUTA

MIÉRCOLES 14

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
NATURAL
FILETE DE TERNERA HORNO CON
VERDURITAS
FRUTA

JUEVES 15

LENTEJAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA

VIERNES 16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE PANGA EN SU JUGO CON
LECHUGA
YOGURT

LUNES 19

SOPA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 20

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO FRESCO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 21

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE TERNERA HORNO CON
LECHUGA
YOGURT

JUEVES 22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 23

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE PANGA
EN SU JUGO
FRUTA

LUNES 26

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
NATURAL
FILETE DE TERNERA HORNO CON
HORTALIZAS
FRUTA

MARTES 27

SOPA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
YOGURT

MIÉRCOLES 28

VERDURAS SALTEADAS
LOMO FRESCO HORNO CON
PATATAS AL VAPOR
FRUTA

JUEVES 29

ARROZ CON TOMATE NATURAL
PECHUGA DE PAVO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 30

GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA HORNO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 06

LENTEJAS CON VERDURAS
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 07

PASTA SIN HUEVO CON TOMATE
NATURAL
PESCADO EN SU JUGO
YOGURT DE SOJA

JUEVES 08

ARROZ CON TOMATE NATURAL
LOMO FRESCO AL HORNO
FRUTA

VIERNES 09

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SU JUGO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 12

SOPA DE VERDURAS
PECHUGA DE PAVO HORNO
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 13

JUDIAS VERDES CON PATATAS
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
EN RODAJAS
FRUTA

MIÉRCOLES 14

PASTA SIN HUEVO CON TOMATE
NATURAL
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
FRUTA

JUEVES 15

LENTEJAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA

VIERNES 16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE PANGA EN SU JUGO CON
LECHUGA
YOGURT DE SOJA

LUNES 19

SOPA DE VERDURAS
PECHUGA DE PAVO HORNO
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 20

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO FRESCO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 21

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MERLUZA AL HORNO CON
LECHUGA
YOGURT DE SOJA

JUEVES 22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 23

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE PANGA
EN SU JUGO
FRUTA

LUNES 26

PASTA SIN HUEVO CON TOMATE
NATURAL
FILETE DE TERNERA HORNO CON
HORTALIZAS
FRUTA

MARTES 27

SOPA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO AL HORNO
CON LECHUGA
YOGURT DE SOJA

MIÉRCOLES 28

VERDURAS SALTEADAS
LOMO FRESCO HORNO CON
PATATAS AL VAPOR
FRUTA

JUEVES 29

ARROZ CON TOMATE NATURAL
PECHUGA DE PAVO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 30

GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA HORNO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 06

LENTEJAS CON VERDURAS
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 07

ESPIRALES CON TOMATE NATURAL
FILETE DE TERNERA HORNO
YOGURT
FRUTA

JUEVES 08

ARROZ CON TOMATE NATURAL
LOMO FRESCO HORNO
FRUTA

VIERNES 09

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SU JUGO
FRUTA

LUNES 12

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 13

JUDIAS VERDES CON PATATAS
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
EN RODAJAS
FRUTA

MIÉRCOLES 14

MACARRONES CON TOMATE
NATURAL
FILETE DE TERNERA HORNO CON
VERDURITAS
FRUTA

JUEVES 15

LENTEJAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA

VIERNES 16

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE PANGA EN SU JUGO CON
LECHUGA
YOGURT

LUNES 19

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON YORK
FRUTA

MARTES 20

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO FRESCO AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 21

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE TERNERA HORNO CON
LECHUGA
YOGURT

JUEVES 22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 23

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE PANGA
EN SU JUGO
FRUTA

LUNES 26

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE TERNERA HORNO CON
HORTALIZAS
FRUTA

MARTES 27

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
YOGURT

MIÉRCOLES 28

VERDURAS SALTEADAS
LOMO FRESCO AL HORNO
FRUTA

JUEVES 29

ARROZ JARDINERA
PECHUGA DE PAVO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 30

GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA HORNO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 06

LENTEJAS GUIADAS
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA FRESCA

MIÉRCOLES 07

ESPIRALES GRATINADOS
FILETE DE TERNERA HORNO
YOGURT

JUEVES 08

ARROZ CON TOMATE
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
FRUTA

VIERNES 09

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PESCADO EMPANADO
CON LECHUGA
FRUTA

LUNES 12

SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 13

JUDIAS VERDES CON PATATAS
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
EN RODAJAS
FRUTA

MIÉRCOLES 14

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE TERNERA HORNO CON
VERDURAS
FRUTA

JUEVES 15

LENTEJAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA

VIERNES 16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO EMPANADO
CON LECHUGA
YOGURT

LUNES 19

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA

MARTES 20

CREMA DE ZANAHORIAS
PESCADO EN SU JUGO CON
ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 21

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CORDON BLEU DE PAVO CON
LECHUGA
YOGURT

JUEVES 22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 23

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE PANGA
EN SALSA VERDE
FRUTA

LUNES 26

ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN
ESTOFADO DE TERNERA CON
HORTALIZAS
FRUTA

MARTES 27

SOPA DE AVE CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
YOGURT

MIÉRCOLES 28

MENESTRA DE VERDURAS
ARAGONESA
PESCADO EN SU JUGO
FRUTA

JUEVES 29

ARROZ CON TOMATE
PECHUGA DE PAVO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 30

GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA HORNO CON LECHUGA
ALMIBAR

MARTES 06

LENTEJAS GUIADAS
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA FRESCA

MIÉRCOLES 07

ESPIRALES GRATINADOS
HAMBURGUESA EN SALSA DE
HORTALIZAS
YOGURT

JUEVES 08

ARROZ CON TOMATE
LOMO EN SALSA CON JARDINERA DE
VERDURAS
FRUTA

VIERNES 09

CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 12

SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 13

JUDIAS VERDES SALTEADAS
TORTILLA DE CALABACÍN CON
TOMATE EN RODAJAS
FRUTA

MIÉRCOLES 14

MACARRONES BOLOÑESA
ALBONDIGAS EN SALSA VERDURAS
FRUTA

JUEVES 15

LENTEJAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA

VIERNES 16

ARROZ CON TOMATE
PAVO AL HORNO CON LECHUGA
YOGURT

LUNES 19

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON YORK
FRUTA

MARTES 20

CREMA DE ZANAHORIAS
SALCHICHAS FRESCAS CON
ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES 21

ALUBIAS BLANCAS CON JAMÓN
CORDON BLEU CON LECHUGA
YOGURT

JUEVES 22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

VIERNES 23

ARROZ MONTAÑESA
PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 26

ESPIRALES CON TOMATE
ESTOFADO DE TERNERA CON
HORTALIZAS
FRUTA

MARTES 27

SOPA DE AVE CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
CON LECHUGA
YOGURT

MIÉRCOLES 28

MENESTRA DE VERDURAS
ARAGONESA
LOMO ADOBADO HORNO
FRUTA

JUEVES 29

ARROZ JARDINERA
ALBONDIGAS JARDINERA CON
VERDURAS
FRUTA

VIERNES 30

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO AL HORNO CON LECHUGA
ALMIBAR