



Lunes

Monday

Tuesday

Martes

Wednesday

Miércoles

Thursday

Jueves

Friday

Viernes

A



\*Corresponde al sodio que forma parte de los alimentos de forma natural

Azúcar: 19,6 g  
ags: 7,1 g  
Sal\* (g): 1,5 g

JUEVES 1

Arroz blanco  
Huevos y salchichas con patatas  
Lácteo

Hid. 90 Prot. 46 Lip. 33 Kcal. 847

VIERNES 2

Patatas con ternera  
Merluza con ensalada  
Fruta

Hid. 76 Prot. 62 Lip. 20 Kcal. 731

LUNES 5

Sopa de fideos  
Escalopines con patatas  
Fruta

Hid. 89 Prot. 46 Lip. 45 Kcal. 978

MARTES 6

Judías verdes rehogadas  
Pollo asado con patatas  
Lácteo

Hid. 89 Prot. 25 Lip. 43 Kcal. 849

MIÉRCOLES 7

Garbanzos guisados  
Pescado con ensalada  
Fruta

Hid. 77 Prot. 30 Lip. 13 Kcal. 545

JUEVES 8

Macarrones con tomate  
Salchichas con patatas  
Lácteo

Hid. 83 Prot. 58 Lip. 28 Kcal. 818

VIERNES 9

FIESTA

LUNES 12

FIESTA

MARTES 13

Espaguetis con tomate  
Lomo con patatas  
Lácteo

Hid. 102 Prot. 26 Lip. 36 Kcal. 836

MIÉRCOLES 14

Lentejas estofadas  
Merluza con ensalada  
Fruta

Hid. 74 Prot. 32 Lip. 26 Kcal. 659

JUEVES 15

Sopa de cocido  
Pollo guisado con patatas  
Fruta

Hid. 67 Prot. 44 Lip. 29 Kcal. 714

VIERNES 16

Menestra de verduras  
Tortilla de atún  
Lácteo

Hid. 41 Prot. 38 Lip. 21 Kcal. 508

LUNES 19

Puré de legumbre  
Pechuga empanada con ensalada  
Fruta

Hid. 75 Prot. 53 Lip. 17 Kcal. 661

MARTES 20

Alubias blancas  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

Hid. 107 Prot. 36 Lip. 31 Kcal. 846

MIÉRCOLES 21

Canelones de atún  
Filetes rusos con patatas  
Lácteo

Hid. 93 Prot. 34 Lip. 34 Kcal. 825

JUEVES 22

Paella de carne  
Solomillo con patatas  
Lácteo

Hid. 102 Prot. 62 Lip. 26 Kcal. 883

VIERNES 23

Patatas con carne  
Merluza con ensalada  
Fruta

Hid. 76 Prot. 62 Lip. 20 Kcal. 731

LUNES 26

Sopa minestrone  
Lomo con patatas  
Fruta

Hid. 67 Prot. 44 Lip. 29 Kcal. 714

MARTES 27

Macarrones  
Pollo asado con patatas  
Lácteo

Hid. 73 Prot. 53 Lip. 6 Kcal. 555

MIÉRCOLES 28

Alubias pintas con arroz  
Pescado con ensalada  
Fruta

Hid. 76 Prot. 62 Lip. 20 Kcal. 731

JUEVES 29

Paella mixta  
Tortilla de patata con ensalada  
Lácteo

Hid. 102 Prot. 31 Lip. 39 Kcal. 883

VIERNES 30

Crema de calabaza y zanahoria  
Filetes rusos  
Fruta

Hid. 89 Prot. 25 Lip. 43 Kcal. 849