

## Lunes

7

## Martes

8

## Miércoles

9

## Jueves

10

## Viernes

11

14 Judías Verdes con Tomate  
Daditos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 415 Lip: 17,03 Prot: 9,76 HC: 53,54

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

21 Sopa de Picadillo  
Albóndigas en Salsa  
Patatas Fritas  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 662 Lip: 26,32 Prot: 25,39 HC: 75,64

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo  
Crujiente de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 692 Lip: 19,64 Prot: 31,52 HC: 100,05

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

15 Crema de Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Patatas Fritas  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 584 Lip: 21,41 Prot: 33,49 HC: 65,77

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

22 Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Caballa  
Ensalada de Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 640 Lip: 24,63 Prot: 30,86 HC: 76,09

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

29 Puré de Patata con Picatostes  
Magro con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 21,01 Prot: 36,11 HC: 75,89

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

9 Pasta con Tomate  
Tortilla de Patata  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 24,54 Prot: 19,04 HC: 86,53

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

16 Arroz con Pollo  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 670 Lip: 20,05 Prot: 31,78 HC: 86,47

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 19,13 Prot: 27,94 HC: 83,03

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

30 Pasta Boloñesa  
Limanda al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 627 Lip: 19,59 Prot: 35,33 HC: 79,20

10 Lentejas Estofadas  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 681 Lip: 22,80 Prot: 23,02 HC: 98,07

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

17 Ensalada de Pasta con Caballa  
Pollo Asado  
Champiñón al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 674 Lip: 21,70 Prot: 45,92 HC: 73,02

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Calabacín  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 535 Lip: 22,17 Prot: 23,69 HC: 61,82

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

11 Patatas a la Riojana  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan  
Yogur

Kcal: 608 Lip: 25,63 Prot: 33,45 HC: 62,71

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Yogur

Kcal: 646 Lip: 30,41 Prot: 29,12 HC: 66,65

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

25 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Yogur

Kcal: 681 Lip: 24,97 Prot: 36,06 HC: 76,26

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta