

MENÚ BASAL



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
lentejas, patata, calabaza, pimentón  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, patata, aceite  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**  
calabacín, patata, aceite  
**ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8**  
**CON ENSALADA**  
filete de pollo, harina, pan rallado, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8**  
pasta integral, tomate frito, queso rallado  
**MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8**  
**CON ZANAHORIA BABY**  
merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**  
alubias canela, patata, zanahoria, puerro  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
**CON ENSALADA**  
jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite  
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
lentejas, patata, calabaza, pimentón  
**CROQUETAS DE BACALAO 1.2.6.7.8**  
**CON ENSALADA**  
pan rallado, bacalao, leche, huevo  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**FIDEUA DE VERDURAS 7.8**  
pasta, guisantes, judías verdes, zanahoria, tomate  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, aceite  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**PURÉ DE JUDÍAS VERDES 10**  
judías verdes, patata, aceite  
**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8**  
**CON ENSALADA**  
filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**PAELLA MIXTA 2.4.11**  
arroz, pollo, preparado de marisco sin concha, verdura  
**MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8**  
**CON ENSALADA**  
merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8**  
pasta integral, codillo, gallina, garbanzos  
**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**  
**garbanzos, chorizo, ternera, patata**  
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

**ARROZ CON TOMATE**  
arroz, tomate frito, cebolla  
**MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8**  
**CON ENSALADA**  
merluza ajo, perejil, cebolla, harina  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10**  
judías blancas, patata, zanahoria, puerro  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, patata, aceite  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**CREMA DE VERDURAS 10**  
menestra, patata, aceite  
**MERLUZA A LA GALLEGA 2**  
**CON PATATA VAPOR 10**  
merluza, patata, pimentón, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE LETRAS 5.7.8**  
pasta, gallina, apio, zanahoria  
**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)**  
**HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10**  
burger meat ternera, menestra, apio, cúrcuma  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10**  
garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta  
**POLLO ASADO 8**  
**CON ENSALADA**  
pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma  
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS**  
pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS**  
lentejas, patata, calabaza, pimentón  
**MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8**  
**CON ENSALADA**  
merluza, agrio limón, ajo, perejil  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**  
calabaza, patata, aceite  
**FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8**  
**CON ENSALADA**  
filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**ARROZ HORTELANO**  
arroz, menestra, pimienta, tomate  
**GARBANZOS REHOGADOS 7.10**  
garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN FRUTOS SECOS



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimienta, zanahoria

**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**

calabacín, patata, puerro, pimienta, aceite

**RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA**

CON ENSALADA

ragú de pavo, calabaza, calabacín, cebolla, cúrcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8**

pasta, tomate frito, ajo, cebolla, puerro, zanahoria

**MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2**

CON ZANAHORIA BABY

merluza, zanahoria, cebolla, pimienta

Fruta de temporada y pan 8

Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**

alubias canela, patata, cebolla, pimienta, zanahoria

**LACÓN A LA GALLEGA**

CON ENSALADA

jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

**LENTEJAS A LA HORTELANA**

lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza

**MERLUZA AL HORNO 2**

CON ENSALADA

merluza, pimienta, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3.7.8**

pasta, calabacín, calabaza, zanahoria, curry

**TORTILLA FRANCESA 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**CREMA DE CALABAZA 10**

calabaza, patata, puerro

**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO**

CON ENSALADA

filete de contramuslo, ajo, perejil, cebolla, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**ARROZ CON PISTO**

arroz verduras asadas, pimienta, tomate

**MERLUZA AL HORNO CON ZARANGOLLO 2**

Y ENSALADA

merluza, calabacín, cebolla

Fruta de temporada y pan 8

Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**

garbanzos, chorizo, pollo, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

**ARROZ CON TOMATE**

arroz, tomate frito, cebolla

**MERLUZA AL HORNO 2**

CON ENSALADA

merluza, pimienta, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA**

judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza

**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10**

calabacín, calabaza, patata, puerro

**MERLUZA A LA GALLEGA 2**

CON PATATA VAPOR 10

merluza, patata, pimentón, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)**

ESTOFADA C/VERDURAS 1.10

burger meat ternera, calabacín, berenjena, cebolla

Fruta de temporada y pan 8

Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS C/ARROZ integral y CURRY 3.10**

garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry

**FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA**

CON ENSALADA

filete de pollo, pimienta, cebolla, ajo

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

**PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8**

pasta, tomate frito, calabacín, pimienta, cebolla

**TORTILLA FRANCESA 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimienta, zanahoria

**MERLUZA AL HORNO MARINADA 2**

CON ENSALADA

merluza, limón, ajo, tomillo, orégano

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**

calabaza, patata, puerro, pimienta, aceite

**POLLO ASADO**

CON ENSALADA

pollo, zanahoria, cebolla, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**ARROZ CON VERDURAS**

arroz, zanahoria, calabacín

**GARBANZOS CON SATEADO MEDITERRANEO**

Y HUEVO PICADO 3.7.10

garbanzos, huevo, champiñón, judías verdes

Fruta de temporada y pan 8

Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN CERDO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimienta, zanahoria

**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**

calabacín, patata, puerro, pimienta, aceite

**RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA**

CON ENSALADA

ragú de pavo, calabaza, calabacín, cebolla, cúrcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8**

pasta, tomate frito, ajo, cebolla, puerro, zanahoria

**MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2**

CON ZANAHORIA BABY

merluza, zanahoria, cebolla, pimienta

Fruta de temporada y pan 8

Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**

alubias canela, patata, cebolla, pimienta, zanahoria

**TORTILLA FRANCESA 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

**LENTEJAS A LA HORTELANA**

lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza

**MERLUZA AL HORNO 2**

CON ENSALADA

merluza, pimienta, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3.7.8**

pasta, calabacín, calabaza, zanahoria, curry

**TORTILLA FRANCESA 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**CREMA DE CALABAZA 10**

calabaza, patata, puerro

**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO**

CON ENSALADA

filete de contramuslo, ajo, perejil, cebolla, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**ARROZ CON PISTO**

arroz verduras asadas, pimienta, tomate

**MERLUZA AL HORNO CON ZARANGOLLO 2**

Y ENSALADA

merluza, calabacín, cebolla

Fruta de temporada y pan 8

Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**

garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

**ARROZ CON TOMATE**

arroz, tomate frito, cebolla

**MERLUZA AL HORNO 2**

CON ENSALADA

merluza, pimienta, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA**

judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza

**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10**

calabacín, calabaza, patata, puerro

**MERLUZA A LA GALLEGA 2**

CON PATATA VAPOR 10

merluza, patata, pimentón, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)**

ESTOFADA C/VERDURAS 1.10

burger meat ternera, calabacín, berenjena, cebolla

Fruta de temporada y pan 8

Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS C/ARROZ integral y CURRY 3.10**

garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry

**FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA**

CON ENSALADA

filete de pollo, pimienta, cebolla, ajo

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

**PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8**

pasta, tomate frito, calabacín, pimienta, cebolla

**TORTILLA FRANCESA 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimienta, zanahoria

**MERLUZA AL HORNO MARINADA 2**

CON ENSALADA

merluza, limón, ajo, tomillo, orégano

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**

calabaza, patata, puerro, pimienta, aceite

**POLLO ASADO**

CON ENSALADA

pollo, zanahoria, cebolla, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**ARROZ CON VERDURAS**

arroz, zanahoria, calabacín

**GARBANZOS CON SATEADO MEDITERRANEO**

Y HUEVO PICADO 3.7.10

garbanzos, huevo, champiñón, judías verdes

Fruta de temporada y pan 8

Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN MARISCO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**

calabacín, patata, puerro, pimienta, aceite

**RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA**

CON ENSALADA

ragú de pavo, calabaza, calabacín, cebolla, cúrcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8**

pasta, tomate frito, ajo, cebolla, puerro, zanahoria

**FILETE DE PAVO AL AJILLO**

CON ZANAHORIA BABY

filete de pavo, zanahoria, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**

alubias canela, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

**LACÓN A LA GALLEGA**

CON ENSALADA

jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

**LENTEJAS A LA HORTELANA**

lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza

**FILETE DE POLLO AL AJO ARRIERO 5**

CON ENSALADA

filete de pollo zanahoria, apio

Fruta de temporada y pan 8

Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3.7.8**

pasta, calabacín, calabaza, zanahoria, curry

**TORTILLA FRANCESA 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**CREMA DE CALABAZA 10**

calabaza, patata, puerro

**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO**

CON ENSALADA

filete de contramuslo, ajo, perejil, cebolla, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**ARROZ CON PISTO**

arroz verduras asadas, pimiento, tomate

**RAGÚ DE PAVO AL CURRY 3**

CON ENSALADA

ragú de pavaojo, cebolla, perejil, curry

Fruta de temporada y pan 8

Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**

garbanzos, chorizo, pollo, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

**ARROZ CON TOMATE**

arroz, tomate frito, cebolla

**FILETE DE PAVO ENCEBOLLADO**

CON ENSALADA

filete de pavo, ajo, cebolla, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA**

judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza

**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10**

calabacín, calabaza, patata, puerro

**FILETE DE PAVO CON FRITADA**

Y PATATAS 10

filete de pavo, patata, pimiento, calabacín, ajo

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)**

ESTOFADA C/VERDURAS 1.10

burger meat ternera, calabacín, berenjena, cebolla

Fruta de temporada y pan 8

Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS C/ARROZ integral y CURRY 3.10**

garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry

**FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA**

CON ENSALADA

filete de pollo, pimiento, cebolla, ajo

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

**PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8**

pasta, tomate frito, calabacín, pimiento, cebolla

**TORTILLA FRANCESA 7**

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

**RAGÚ DE PAVO ESTOFADO**

CON ENSALADA

ragú de pavo, ajo, cebolla, calabacín, pimienta

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**

calabaza, patata, puerro, pimienta, aceite

**POLLO ASADO**

CON ENSALADA

pollo, zanahoria, cebolla, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**ARROZ CON VERDURAS**

arroz, zanahoria, calabacín

**GARBANZOS CON SATEADO MEDITERRANEO**

Y HUEVO PICADO 3.7.10

garbanzos, huevo, champiñón, judías verdes

Fruta de temporada y pan 8

Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ BASAL



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
lentejas, patata, calabaza, pimentón  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, patata, aceite  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**  
calabacín, patata, aceite  
**ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8**  
**CON ENSALADA**  
filete de pollo, harina, pan rallado, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8**  
pasta integral, tomate frito, queso rallado  
**MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8**  
**CON ZANAHORIA BABY**  
merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**  
alubias canela, patata, zanahoria, puerro  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
**CON ENSALADA**  
jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite  
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
lentejas, patata, calabaza, pimentón  
**EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8**  
**CON ENSALADA**  
hojaldre, atún, tomate, huevo cocido  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**FIDEUA DE VERDURAS 7.8**  
pasta, guisantes, judías verdes, zanahoria, tomate  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, aceite  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10**  
judías verdes, patata, tomate frito  
**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8**  
**CON ENSALADA**  
filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**PAELLA MIXTA 2.4.11**  
arroz, pollo, preparado de marisco sin concha, verdura  
**MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8**  
**CON ENSALADA**  
merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8**  
pasta integral, codillo, gallina, garbanzos  
**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**  
**garbanzos, chorizo, ternera, patata**  
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

**ARROZ CON TOMATE**  
arroz, tomate frito, cebolla  
**PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8**  
**CON ENSALADA**  
palometa, ajo, perejil, cebolla, harina  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10**  
judías blancas, patata, zanahoria, puerro  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, patata, aceite  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10**  
menestra, patata, tomate frito  
**MERLUZA A LA GALLEGA 2**  
**CON PATATA VAPOR 10**  
merluza, patata, pimentón, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE LETRAS 5.7.8**  
pasta, gallina, apio, zanahoria  
**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)**  
**HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10**  
burger meat ternera, menestra, apio, cúrcuma  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10**  
garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta  
**POLLO ASADO 8**  
**CON ENSALADA**  
pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma  
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS**  
pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
huevo líquido, aceite  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS**  
lentejas, patata, calabaza, pimentón  
**MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8**  
**CON ENSALADA**  
merluza, agrio limón, ajo, perejil  
Fruta de temporada y pan integral 8  
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**  
calabaza, patata, aceite  
**FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8**  
**CON ENSALADA**  
filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**ARROZ HORTELANO**  
arroz, menestra, pimienta, tomate  
**GARBANZOS REHOGADOS 7.10**  
garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras  
Fruta de temporada y pan 8  
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN PESCADO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
 lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, patata, aceite  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**  
 calabacín, patata, puerro, pimienta, aceite  
**RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA**  
**CON ENSALADA**  
 ragú de pavo, calabaza, calabacín, cebolla, cúrcuma  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8**  
 pasta, tomate frito, ajo, cebolla, puerro, zanahoria  
**FILETE DE PAVO AL AJILLO**  
**CON ZANAHORIA BABY**  
 filete de pavo, zanahoria, ajo, perejil  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**  
 alubias canela, patata, cebolla, pimiento, zanahoria  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
**CON ENSALADA**  
 jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite  
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
 Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

**LENTEJAS A LA HORTELANA**  
 lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza  
**FILETE DE POLLO AL AJO ARRIERO 5**  
**CON ENSALADA**  
 filete de pollo zanahoria, apio  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3.7.8**  
 pasta, calabacín, calabaza, zanahoria, curry  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, aceite  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10**  
 judías verdes, patata, ajo, perejil  
**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO**  
**CON ENSALADA**  
 filete de contramuslo, ajo, perejil, cebolla, aceite  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**ARROZ CON PISTO**  
 arroz verduras asadas, pimiento, tomate  
**RAGÚ DE PAVO AL CURRY 3**  
**CON ENSALADA**  
 ragú de pavaojo, cebolla, perejil, curry  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8**  
 pasta, gallina, pollo, puerro, APIO  
**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**  
**garbanzos, chorizo, pollo, patata**  
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
 Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

**ARROZ CON TOMATE**  
 arroz, tomate frito, cebolla  
**FILETE DE PAVO ENCEBOLLADO**  
**CON ENSALADA**  
 filete de pavo, ajo, cebolla, aceite  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA**  
 judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, patata, aceite  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10**  
 merluza, patata, ajo, perejil  
**FILETE DE PAVO CON FRITADA**  
**Y PATATAS 10**  
 filete de pavo, patata, pimiento, calabacín, ajo  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8**  
 pasta, gallina, pollo, puerro, APIO  
**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)**  
**ESTOFADA C/VERDURAS 1.10**  
 burger meat ternera, calabacín, berenjena, cebolla  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS C/ARROZ integral y CURRY 3.10**  
 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry  
**FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA**  
**CON ENSALADA**  
 filete de pollo, pimiento, cebolla, ajo  
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
 Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

**PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8**  
 pasta, tomate frito, calabacín, pimiento, cebolla  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, aceite  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
 lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria  
**RAGÚ DE PAVO ESTOFADO**  
**CON ENSALADA**  
 ragú de pavo, ajo, cebolla, calabacín, pimienta  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**  
 calabaza, patata, puerro, pimienta, aceite  
**POLLO ASADO**  
**CON ENSALADA**  
 pollo, zanahoria, cebolla, pimentón  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**ARROZ CON VERDURAS**  
 arroz, zanahoria, calabacín  
**GARBANZOS CON SATEADO MEDITERRANEO**  
**Y HUEVO PICADO 3.7.10**  
 garbanzos, huevo, champiñón, judías verdes  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN CERDO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
 lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, patata, aceite  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**  
 calabacín, patata, puerro, pimienta, aceite  
**RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA**  
**CON ENSALADA**  
 ragú de pavo, calabaza, calabacín, cebolla, cúrcuma  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8**  
 pasta, tomate frito, ajo, cebolla, puerro, zanahoria  
**MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2**  
**CON ZANAHORIA BABY**  
 merluza, zanahoria, cebolla, pimiento  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**  
 alubias canela, patata, cebolla, pimiento, zanahoria  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, aceite  
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
 Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

**LENTEJAS A LA HORTELANA**  
 lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza  
**EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8**  
**CON ENSALADA**  
 hojaldre, atún, tomate, huevo cocido  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3.7.8**  
 pasta, calabacín, calabaza, zanahoria, curry  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, aceite  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10**  
 judías verdes, patata, ajo, perejil  
**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO**  
**CON ENSALADA**  
 filete de contramuslo, ajo, perejil, cebolla, aceite  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**ARROZ CON PISTO**  
 arroz, verduras asadas, pimiento, tomate  
**MERLUZA AL HORNO CON ZARANGOLLO 2**  
**Y ENSALADA**  
 merluza, calabacín, cebolla  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8**  
 pasta, gallina, pollo, puerro, APIO  
**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**  
 garbanzos, zanahoria, pollo, patata  
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
 Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

**ARROZ CON TOMATE**  
 arroz, tomate frito, cebolla  
**PALOMETA EN SALSA DE VERDURAS 2**  
**CON ENSALADA**  
 palometa, ajo, cebolla, puerro, pimienta negra  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA**  
 judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza  
**TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, patata, aceite  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10**  
 merluza, patata, ajo, perejil  
**MERLUZA A LA GALLEGA 2**  
**CON PATATA VAPOR 10**  
 merluza, patata, pimentón, aceite  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8**  
 pasta, gallina, pollo, puerro, APIO  
**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)**  
**ESTOFADA C/VERDURAS 1.10**  
 burger meat ternera, calabacín, berenjena, cebolla  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS C/ARROZ integral y CURRY 3.10**  
 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry  
**FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA**  
**CON ENSALADA**  
 filete de pollo, pimiento, cebolla, ajo  
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8  
 Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

**PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8**  
 pasta, tomate frito, calabacín, pimiento, cebolla  
**TORTILLA FRANCESA 7**  
**CON ENSALADA**  
 huevo líquido, aceite  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**  
 lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria  
**MERLUZA AL HORNO MARINADA 2**  
**CON ENSALADA**  
 merluza, limón, ajo, tomillo, orégano  
 Fruta de temporada y pan integral 8  
 Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**  
 calabaza, patata, puerro, pimienta, aceite  
**POLLO ASADO**  
**CON ENSALADA**  
 pollo, zanahoria, cebolla, pimentón  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**ARROZ CON VERDURAS**  
 arroz, zanahoria, calabacín  
**GARBANZOS CON SATEADO MEDITERRANEO**  
**Y HUEVO PICADO 3.7.10**  
 garbanzos, huevo, champiñón, judías verdes  
 Fruta de temporada y pan 8  
 Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



**MENÚ HIPOCALÓRICO**



**MIÉRCOLES 1**

**JUEVES 2**

**VIERNES 3**



**NO LECTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**LUNES 6**

**MARTES 7**

**MIÉRCOLES 8**

**JUEVES 9**

**VIERNES 10**

**NO LECTIVO**

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

**TORTILLA FRANCESA 7**

**CON ENSALADA**

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

**CREMA DE CALABACÍN 10**

calabacín, patata,puerro, pimienta, aceite

**RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA**

**CON ENSALADA**

ragú de pavo, calabaza, calabacín, cebolla, cúrcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

**PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8**

pasta, tomate frito, ajo, cebolla, puerro, zanahoria

**MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2**

**CON ZANAHORIA BABY**

merluza, zanahoria, cebolla, pimiento

Fruta de temporada y pan 8

Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

**ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10**

alubias canela, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

**FILETE DE CERDO EN SU JUGO**

**CON ENSALADA**

filete de cerdo, ajo, perejil,cebolla

Fruta de temporada/desnatado y pan integral 6.8

Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

**LUNES 13**

**MARTES 14**

**MIÉRCOLES 15**

**JUEVES 16**

**VIERNES 17**

**LENTEJAS A LA HORTELANA**

lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza

**SALMÓN MARINADO AL HORNO 2**

**CON ENSALADA**

salmón, limón, ajo, tomillo, orégano

Fruta de temporada y pan 8

Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

**PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3.7.8**

pasta, calabacín, calabaza, zanahoria, curry

**TORTILLA FRANCESA 7**

**CON ENSALADA**

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10**

judías verdes, patata, ajo, perejil

**FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO**

**CON ENSALADA**

filete de contramuslo, ajo, perejil, cebolla, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

**ARROZ CON PISTO**

arroz verduras asadas, pimiento, tomate

**MERLUZA AL HORNO CON ZARANGOLLO 2**

**Y ENSALADA**

merluza, calabacín, cebolla

Fruta de temporada y pan 8

Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

**SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**COMPLEMENTO DE COCIDO 10**

**garbanzos, zanahoria, pollo, patata**

Fruta de temporada/desnatado y pan integral 6.8

Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

**LUNES 20**

**MARTES 21**

**MIÉRCOLES 22**

**JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO**

**VIERNES 24**

**ARROZ CON TOMATE**

arroz, tomate frito, cebolla

**PALOMETA EN SALSA DE VERDURAS 2**

**CON ENSALADA**

palometa, ajo, cebolla, puerro, pimienta negra

Fruta de temporada y pan 8

Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

**JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA**

judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza

**TORTILLA FRANCESA 7**

**CON ENSALADA**

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

**MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10**

merluza, patata, ajo, perejil

**MERLUZA A LA GALLEGA 2**

**CON PATATA VAPOR 10**

merluza, patata, pimentón, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

**SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8**

pasta, gallina, pollo, puerro, APIO

**RAGÚ DE TERNERA ESTOFADO**

**CON VERDURAS ASADAS**

ragú ternera, calabacín, berenjena, cebolla

Fruta de temporada y pan 8

Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

**GARBANZOS C/ARROZ integral y CURRY 3.10**

garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry

**FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA**

**CON ENSALADA**

filete de pollo, pimiento, cebolla, ajo

Fruta de temporada/desnatado y pan integral 6.8

Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

**LUNES 27**

**MARTES 28**

**MIÉRCOLES 29**

**JUEVES 30**

**PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8**

pasta, tomate frito, calabacín, pimiento, cebolla

**TORTILLA FRANCESA 7**

**CON ENSALADA**

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

**LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10**

lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

**MERLUZA AL HORNO MARINADA 2**

**CON ENSALADA**

merluza, limón, ajo, tomillo, orégano

Fruta de temporada y pan integral 8

Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

**CREMA DE CALABAZA 10**

calabaza, patata,puerro, pimienta, aceite

**POLLO ASADO**

**CON ENSALADA**

pollo, zanahoria, cebolla,pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10**

judías verdes, patata, ajo, perejil

**GARBANZOS CON SATEADO MEDITERRANEO**

**Y HUEVO PICADO 3.7.10**

garbanzos, huevo,champiñon, judías verdes

Fruta de temporada y pan 8

Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19

## ¿QUÉ CENAMOS HOY?

### SI HEMOS COMIDO.....

#### PRIMEROS PLATOS

PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

#### SEGUNDOS PLATOS

PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

### DEBEMOS CENAR.....

#### PRIMEROS

VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

#### SEGUNDOS PLATOS

CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

### IDEAS DE CENAS



Crema de calabaza al curry y huevo poché

Hamburguesa vegetal con chips de boniato

Magro estofado con puré de patata

Wok de verduras y arroz pilaf con salmón en salsa de soja

Pasta de lentejas a la boloñesa

Lenguado al limón con brocoli al vapor