

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**4** Potaje de Lentejas con Calabaza **1T**  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate **6-12**  
Ensalada Mézclum **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

**11** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín  
Tortilla de Patatas con Cebolla **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 825 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 113,67

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

**18** Crema de Verduras  
Estofado de Patatas con Magro de cerdo **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**5** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**  
Puchero **9T-9**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**12** Crema Hortelana  
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 21,83 **Prot:** 18,20 **HC:** 106,33

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**19** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa **3**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo

**6**

**13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**  
Espirales Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 626 **Lip:** 19,17 **Prot:** 26,41 **HC:** 87,19

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco **7-9T-12**  
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 656 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,70 **HC:** 97,81

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**7** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa **3**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo

**14** Crema de Calabacín  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada **1T-6-9T-10T-11T-12**  
Patatas Panaderas al Vapor **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 632 **Lip:** 16,48 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,00

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

**21** Lacitos con Tomate y Orégano **1-3T-6T-10T**  
Jamoncito de Pollo al Horno **9T-12**  
Ensalada Clásica **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 638 **Lip:** 21,92 **Prot:** 28,64 **HC:** 80,65

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

**1** Crema de Verduras  
Estofado de Patatas con Magro de cerdo **9T**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 638,36 **Lip:** 17,23 **Prot:** 25,42 **HC:** 98,29

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

**8**

**15** Lentejas con Verduras cocidas **1T**  
Merluza al Horno Encebollada **2T-4-9T-14T**  
Ensalada Campestre **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 671,76 **Lip:** 21,75 **Prot:** 38,17 **HC:** 84,00

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

**22** Crema de Calabaza  
Caballa al Horno en Salsa **2T-4-9T-12-14T**  
Menestra al Vapor (guarnición) **9T**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 466,78 **Lip:** 17,68 **Prot:** 24,28 **HC:** 53,75

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

## ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea