

## Lunes

4 Lentejas a la Castellana  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia  
Pan blanco

**Kcal:** 616 **Lip:** 21,13 **Prot:** 20,44 **HC:** 85,57

11 Arroz Campesina  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Piña en su Jugo  
Pan blanco

**Kcal:** 695 **Lip:** 29,69 **Prot:** 17,02 **HC:** 92,36

18 Lentejas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia  
Pan blanco

**Kcal:** 585 **Lip:** 22,18 **Prot:** 26,02 **HC:** 71,85

25 Guiso de Menestra  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Melocotón en Almibar  
Pan blanco

**Kcal:** 490 **Lip:** 21,00 **Prot:** 11,97 **HC:** 59,11

## Martes

5 Macarrones con Salsa de Calabaza  
Lomo de Sajonia a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral.

**Kcal:** 766 **Lip:** 31,85 **Prot:** 32,11 **HC:** 87,89

12 Garbanzos a la Catalana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral.

**Kcal:** 897 **Lip:** 37,79 **Prot:** 48,63 **HC:** 80,06

19 Crema de Zanahoria y Calabacín  
Cordón Blue al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral.

**Kcal:** 587 **Lip:** 26,06 **Prot:** 13,25 **HC:** 76,59

26 Lentejas a la Castellana  
Pavo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral.

**Kcal:** 636 **Lip:** 24,22 **Prot:** 39,03 **HC:** 68,84

## Miércoles

6 Judías Verdes con Tomate  
Empanadillas Atún  
Pimientos Rojos y Verdes  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 535 **Lip:** 22,70 **Prot:** 9,17 **HC:** 75,42

13 Crema de Brócoli y Calabacín  
Magro con Tomate  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 598 **Lip:** 25,85 **Prot:** 31,41 **HC:** 60,94

20 Espirales Integrales con Tomate y Queso  
Lomo Asado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 647 **Lip:** 20,34 **Prot:** 30,09 **HC:** 85,30

27 Patatas Riojanas  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 620 **Lip:** 25,78 **Prot:** 28,10 **HC:** 70,90

## Jueves

7 Guisantes a la Sevillana  
Pollo en Pepitoria  
Patatas en Guiso  
Lácteo  
Pan Integral.

**Kcal:** 929 **Lip:** 34,30 **Prot:** 40,82 **HC:** 112,10

14 Coliflor a la Gallega  
Hamburguesa de Ternera Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral.

**Kcal:** 538 **Lip:** 30,49 **Prot:** 20,85 **HC:** 44,65

21 Garbanzos Guisados  
Palometa al Horno  
Salsa de Tomate  
Yogur  
Pan Integral.

**Kcal:** 756 **Lip:** 24,80 **Prot:** 48,09 **HC:** 87,28

28 Alubias Blancas Estofadas  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral.

**Kcal:** 700 **Lip:** 31,31 **Prot:** 39,78 **HC:** 61,28

## Viernes

8 Sopa de Verduras  
Hamburguesa de Atún al Ajillo  
Salsa de Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 499 **Lip:** 20,24 **Prot:** 21,73 **HC:** 58,62

15 Alubias Blancas Estofadas  
Abadejo al Horno  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 576 **Lip:** 15,50 **Prot:** 36,55 **HC:** 73,61

22 Acelgas con Patatas  
Contramuslos de Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 633 **Lip:** 29,29 **Prot:** 30,08 **HC:** 61,97

29 Crema de Verduras  
Filete Ruso al Horno  
Patatas Panadera  
Fruta de Temporada  
Pan blanco

**Kcal:** 572 **Lip:** 21,48 **Prot:** 14,98 **HC:** 81,35

mediterránea