

01

Arroz con verduras
 Contramuslo de patata panadera
 Fruta
 564,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,4g -
 HC:59,9g AGS:4,4g
 Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con
 verduras / Lácteo

02

Sopa de ave con fideos
 Albóndigas con tomate
 Fruta
 480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g -
 HC:53,3g AGS:3,4g -
 Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con
 verduras/ Lácteo

03

Crema de verduras
 Tortilla de patata con ensalada
 Fruta
 476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g -
 HC:49,6g AGS:6,0g
 Recomendación de cenas: Arroz / Ave con
 verduras / Lácteo

04

Lentejas con chorizo
 Bacalao con calabacín
 Yogurt
 612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g -
 HC:80,5g AGS:3,8g
 Recomendación de cenas: Verdura en crema /
 Ternera con pasta / Fruta

07

Espaguetis con atún y tomate
 Tortilla francesa con queso y lechuga
 Fruta
 574,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:14,5g -
 HC:82,1g AGS:2,3g -
 Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
 pasta / Lácteo

08

Alubias con verduras
 Jamoncitos de pollo al horno con limón
 Fruta
 519,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:9,4g -
 HC:82,8g AGS:1,4g -
 Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con
 verduras / Lácteo

09

Borrajá con patata
 San Jacobo con patatas
 Yogurt natural
 625,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:23,1g -
 HC:67,1g AGS:6,0g -
 Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con
 verduras / Fruta

10

Patatas estofadas a la marinera
 Lomo con salsa de zanahoria
 Fruta
 591,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:12,6g -
 HC:73,3g AGS:1,5g -
 Recomendación de cenas: Verdura en crema
 / Ave con patata / Lácteo

11

Arroz con salsa de tomate
 Merluza a la romana
 Fruta
 551,2Kcal - Prot:28,1g - Lip:11,6g -
 HC:72,3g AGS:1,5g -
 Recomendación de cenas: Verdura en crema /
 Ave con patata / Lácteo

14

Crema de calabacín
 Tortilla de patata con ensalada
 Fruta
 556,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g -
 HC:59,6g AGS:6,0g
 Recomendación de cenas: Pasta/Huevo con
 verdura/ Lácteo

15

Lentejas a la campesina
 Escalope de pollo con ensalada
 Yogurt
 612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g -
 HC:80,5g AGS:3,8g
 Recomendación de cenas: Verdura en crema
 / pescado con pasta / Fruta

16

Arroz con calamares
 Merluza a la romana con guisantes
 Fruta
 528,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:10,4g -
 HC:72,1g AGS:1,1g -
 Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con
 patata/ Lácteo

17

Alubias pintas con verduras
 Salchichas de pollo con tomate
 Fruta
 637,6Kcal - Prot:36,8g - Lip:13,9g -
 HC:72,1g AGS:3,4g
 Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con
 verdura / Lácteo

18

Macarrones con tomate
 Ternera a la jardinera
 Fruta
 740,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,6g -
 HC:60,7g AGS:14,0g
 Recomendación de cenas: Pasta/ ave con
 verdura / Lácteo

21

Sopa de cocido
 Cocido completo
 Fruta
 556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g -
 HC:90,2g AGS:1,3g
 Recomendación de cenas: Verdura / Huevo/
 Lácteo

22

Judía verde con patata
 Contramuslo de pollo al chilindrón
 Yogur sabores
 480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g -
 HC:53,3g AGS:3,4g -
 Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
 con arroz / Lácteo

23

Alubias con verduras
 Lomo con champiñones
 Fruta
 561,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,7g -
 HC:90,2g AGS:1,3g
 Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con
 verduras/ Lácteo

24

Paella de carne
 Tortilla francesa con jamón york
 Yogur sabores
 476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g -
 HC:49,6g AGS:6,0g
 Recomendación de cenas: Arroz / Ave con
 verduras / Lácteo

25

Patatas guisadas con chorizo
 Salmón al horno con crema de calabaza
 Fruta
 612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g -
 HC:80,5g AGS:3,8g
 Recomendación de cenas: Verdura en crema /
 Ternera con pasta / Fruta

28

Alubias con verdura
 Salchichas frescas de pollo con tomate
 Fruta
 613,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:20,4g -
 HC:69,6g AGS:6,0g
 Recomendación de cenas: Pasta/Huevo con
 verdura/ Lácteo