

Lunes **Martes** **Miércoles** **Jueves** **Viernes**

Cena Comida



ENSALADA DE PATATAS
BACALAO EN SALSA VERDE
AGUA, PAN Y FRUTA

635KCAL/21G P/25G L/85GHC

ARROZ+PESCADO+FRUTA



ENSALADA COMPLETA
(LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y
PEPINO)
LENTEJAS CON CHORIZO
AGUA, PAN Y YOGUR

655KCAL/ 26G P/24G L/87GHC

VERDURA+AVE+ FRUTA



ESPAGUETIS A LA SICILIANA
ATÚN A LA JARDINERA
AGUA, PAN Y FRUTA

680KCAL/ 24G P/24G L/96G HC

VERDURAS+YORK O PAVO
+FRUTA



ALUBIAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS CON
ENSALADA
AGUA, PAN Y FRUTA

709 KCAL/ 26,63G P/26G L/97G HC

VERDURA+PESCADO+FRUTA



ARROZ A LA CAMPESINA
JAMONCITOS DE POLLO CON
ENSALADA
AGUA, PAN Y FRUTA

645KCAL/ 23G P/23G L/81GHC

VERDURAS+HUEVO+FRUTA

Cena Comida



FIDEUA MARINERA
MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA
AGUA, PAN Y FRUTA

636KCAL/24 G P/25G L/90G HC

VERDURA+YORK/
QUESO+FRUTA



CREMA DE CALABACIN
SALCHICHAS DE POLLO EN
TOMATE CON ARROZ
AGUA, PAN Y FRUTA

648KCAL/25G P/22G L/93GHC

VERDURA+PESCADO+LACTEO



CAZUELA DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA
AGUA, PAN Y FRUTA

676 KCAL/ 25G P/ 25G L/95G HC

VERDURA+AVE+FRUTA



GUISO DE VERDURAS
REDONDO DE TERNERA EN SU
JUGO CON PATATAS
AGUA, PAN Y FRUTA

589KCAL/22G P/20G L/82GHC

ARROZ + PESCADO+LACTEO



ENSALADA DE ATÚN
(LECHUGA, COL, ZANAHORIA,
TOMATE Y ATÚN)
LENTEJAS CON ARROZ
AGUA, PAN Y YOGUR

604KCAL/ 26G P/21G L/83G HC

PATATA +HUEVO+FRUTA

Cena Comida



PURÉ DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL
ORÉGANO
CON PATATAS
AGUA, PAN Y FRUTA

599KCAL/23G P/21G L/83GHC

PASTA+PESCADO
+LACTEO



CAZUELA DE PATATAS
TORTILLA DE ESPINACAS CON
ENSALADA DE LEGUMBRES
AGUA, PAN Y FRUTA

619 KCAL/ 25G P/ 22G L/87G HC

PASTA+PESCADO+FRUTA



MACARRONES CON TOMATE Y
VERDURAS
CAZON CON ZANAHORIAS
SALTEADAS
AGUA, PAN Y FRUTA

654KCAL/ 23G P/22G L/96G HC

VERDURA+AVE
+LACTEO



ENSALADA DE MAIZ (LECHUGA,
COL, ZANAHORIA, TOMATE,
MAIZ)
OLLA DE GARBANZOS
AGUA, PAN Y YOGUR

597KCAL/ 23G P/20G L/83G HC

PATATA+ HUEVO+FRUTA



ARROZ EN PUCHERO
ALBÓNDIGAS DE CHOCO EN
PEPITORIA CON GUISANTES
AGUA, PAN Y FRUTA

669KCAL/26G P/20G L/99HC

ARROZ+QUESO+FRUTA

Cena Comida



ESPAGUETIS GENOVESA
MERLUZA AL LIMÓN CON
JUDÍAS VERDES AL AJILLO
AGUA, PAN Y FRUTA

615KCAL/25G P/23G L/92G HC

PATATA+CARNE+AVE +FRUTA



ESTOFADO DE LENTEJAS
TORTILLA DE CALABACÍN C/
ENSALADA
AGUA, PAN Y FRUTA

612 KCAL/ 24G P/24G L/85G HC

PASTA+PESCADO+FRUTA



CREMA DE PUERROS
LOMO AL HORNO CON PATATAS
AGUA, PAN Y FRUTA

598 KCAL/23G P/20G L/84HC

VERDURA+PESCADO+LACTEO



ARROZ CON TOMATE
PEZ ESPADA A LA ROTEÑA CON
VERDURAS SALTEADAS
AGUA, PAN Y FRUTA

679KCAL/ 23G P/24G L/101G HC

VERDURA+YORK+LACTEO



ENSALADA VARIADA
(LECHUGA, COL, ZANAHORIA,
BROTOS DE SOJA)
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
AGUA, PAN Y YOGUR

642KCAL/26G P/21G L/92GHC

ARROZ+HUEVO +FRUTA