

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**3** KCal. 535 H.C. 49 Lip. 30 P. 21

VERDURAS SALTEADAS  
TORTILLA DE PAVO  
• ENSALADA DEL TIEMPO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**4** KCal. 598 H.C. 62 Lip. 27 P. 30

PATATAS GUIADAS (DIETAS)  
BACALAO ENHARINADO (HARINA DE MAIZ)  
• ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**5** KCal. 556 H.C. 62 Lip. 20 P. 35

PURE DE VERDURAS (dietas)  
RAGOUT DE TERNERA ESTOFADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**6** KCal. 595 H.C. 94 Lip. 16 P. 25

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**7** KCal. 513 H.C. 54 Lip. 17 P. 37

SOPA DE AVE CON ARROZ (DIETAS)  
POLLO GUISADO  
YOGUR  
PAN INTEGRAL

**10** KCal. 620 H.C. 61 Lip. 30 P. 29

PATATAS GUIADAS  
SALMON AL HORNO  
• ENSALADA DEL TIEMPO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**11** KCal. 487 H.C. 66 Lip. 20 P. 14

VERDURAS SALTEADAS  
TORTILLA DE PATATA (DIETAS)  
• ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**12** KCal. 451 H.C. 57 Lip. 16 P. 23

PURE DE CALABACIN  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**13** KCal. 680 H.C. 89 Lip. 23 P. 34

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO FRESCA LA PLANCHA  
• ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**14** KCal. 499 H.C. 61 Lip. 19 P. 23

SOPA DE AVE CON ARROZ (DIETAS)  
POLLO Y TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)  
YOGUR  
PAN INTEGRAL

**17** KCal. 630 H.C. 68 Lip. 27 P. 32

CREMA DE CALABAZA  
LIMNADA ENHARINADO (HARINA DE MAIZ)  
• ENSALADA DE COLORES  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**18** KCal. 484 H.C. 48 Lip. 19 P. 34

BROCOLI REHOGADO  
RAGOUT DE POLLO A LA CAZADORA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**19** KCal. 639 H.C. 60 Lip. 36 P. 23

HERVIDO DE PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)  
TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN COCIDO  
• ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**20** KCal. 637 H.C. 91 Lip. 17 P. 34

ARROZ CON TOMATE  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE VERDURA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**21** KCal. 562 H.C. 51 Lip. 25 P. 35

SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO  
YOGUR  
PAN INTEGRAL

**24** KCal. 586 H.C. 83 Lip. 23 P. 16

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA (DIETAS)  
• ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**25** KCal. 607 H.C. 88 Lip. 16 P. 34

ARROZ CON VERDURAS - DIETAS  
LIMANDA AL HORNO  
• CHAMPIÑÓN SALTEADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**26** KCal. 474 H.C. 71 Lip. 15 P. 17

SOPA DE ARROZ (DIETAS)  
POLLO Y TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**27** KCal. 528 H.C. 63 Lip. 22 P. 23

PATATAS CON VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO  
• ENSALADA DE COLORES  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

**28** KCal. 610 H.C. 55 Lip. 29 P. 36

PURE DE VERDURAS - DIETAS  
POLLO EMPANADO  
• ENSALADA DE LECHUGA  
YOGUR  
PAN