

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

Sopa maravilla  
Estofado de ave con zanahoria baby  
Fruta  
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verdura/ Lácteo

**04**

Crema de puerros  
Albóndigas en salsa  
Fruta  
Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38  
Recomendación de cenas: Sopa/Huevo con verduras/ Lácteo

**05**

Alubias con chorizo  
Croquetas de bacalao con ensalada  
Helado  
Kcal: 511,2 Lípidos: 10,3 Prot: 30,6 HC: 67,6  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Fruta

**06**

Arroz con tomate  
Pechugas de pollo rebozadas con champiñones al ajillo  
Fruta  
Kcal: 690,5 Lípidos: 23,4 Prot: 37,6 HC: 79,0  
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Pescado con pasta/ Lácteo

**07**

Menestra de verduras  
Tortilla de patata con jamon york y queso  
Lácteo  
Kcal: 596,25 Lípidos: 23,55 Prot: 22,49 HC: 69,95  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura / Fruta

**08**

Coditos con tomate  
Merluza a la vasca  
Zumito de naranja natural  
Kcal: 583,48 Lípidos: 19,99 Prot: 18,98 HC: 76,68  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo

**11**

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa a la plancha con tomate natural  
Fruta  
Kcal: 571,5 Lípidos: 17,3 Prot: 20,1 HC: 62,9  
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verduras/ Lácteo

**12**

Ensalada campera  
Bacalao con pimientos rojos  
Zumito de naranja natural  
Kcal: 536,5 Lípidos: 8,9 Prot: 33,8 HC: 74,4  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con verdura/ Lácteo

**13**

Crema de verduras  
Estofado de pollo con patata parisina  
Fruta  
Kcal: 636,21 Lípidos: 21,93 Prot: 35,87 HC: 68,87  
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con verdura / Lácteo

**15**

Arroz con tomate  
Tortilla de francesa con york y queso con rodaja de tomate  
Lácteo  
Kcal: 569,7 Lípidos: 15,3g Prot: 20,0g HC: 89,0g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Pescado con verdura/ Fruta

**18**

Lentejas guisadas  
San Marinos con ensalada  
Fruta  
Kcal: 558,7 Lípidos: 9,1 Prot: 34,0 HC: 79,1  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

**19**

Judías verduras salteadas  
Pollo asado con patata panadera  
Lácteo  
Kcal: 506,2 Lípidos: 16,9 Prot: 33,2 HC: 49,8  
Recomendación de cenas: Pasta/ Huevo con verdura / Lácteo

**20**

Patatas a la riojana  
Merluza a la romana con champiñones  
Zumito de naranja natural  
Kcal: 638,7 Lípidos: 27,0 Prot: 28,9 HC: 67,8  
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta

**21**

MENÚ ESPECIAL ÚLTIMO DÍA DE CURSO

**22**

NO LECTIVO

**25**

NO LECTIVO

**26**

NO LECTIVO

**27**

NO LECTIVO

**28**

NO LECTIVO

**29**

NO LECTIVO

**25**

NO LECTIVO

**26**

NO LECTIVO

**27**

NO LECTIVO

**28**

NO LECTIVO

**29**

NO LECTIVO