



LUNES

3 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
LENTEJAS A LA CASTELLANA
ALBONDIGAS EN SALSA
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
22,0g	45,0g	16,0g	9,7g	3,4g	1,4g

MARTES

4 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
CODITOS CON TOMATE
FINGER DE MERLUZA
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
16,0g	45g	14g	13,2g	4,1g	1,2g

MIÉRCOLES

5 **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**
CREMA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
22,0g	25g	13g	12g	4,5g	1,8g

JUEVES

6 **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HAMBURGUESA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
29g	48g	14g	9,2g	2,0g	0,7g

VIERNES

7 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
8g	28g	4g	5g	1g	0,5g

10 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
MACARRONES A LA BOLOÑESA
POTA FRITA
YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
15g	30g	3g	7g	2g	0,6g

11 **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**
ARROZ CON TOMATE Y VERDURA
MAGRO DE CERDO EN SALSA
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
20,1g	35g	4g	9g	2g	0,7g

12 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
CAZUELA DE FIDEOS
POLLO EMPANADO CASERO
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
22g	18g	2g	6g	1,5g	0,8

13 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
CREMA DE ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
14g	30g	4g	8g	2g	0,6g

14 **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**
PUCHERO ANDALUZ
MERLUZA AL HORNO
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
10g	35g	5g	6g	1,5g	0,5g

17 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
SOPA DE PICADILLO CON PICATOSTES INTEGRALES
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
8g	25g	6g	1g	0,4g	1,4g

18 **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**
CODITOS CON VERDURA
LOMO EN SU JUGO
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
18g	30g	3g	7g	1,5g	0,7g

19 **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**
HABICHUELAS DE LA ABUELA
MERLUZA CON REBOZADO CASERO
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
16g	25g	3g	6g	1,5g	1,6g

20 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
ARROZ A LA CUBANA
PIZZA DE YORK
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
26g	20g	2g	8g	2,0g	1,0g

21 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE ATÚN CASERA
YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
12g	25g	4g	7g	1,5	0,7g

24 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
CREMA DE CALABACÍN
BOCADITOS DE ROSADA
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
18g	35g	6g	9g	2,0g	0,8g

25 **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**
PUCHERO ANDALUZ
MUSLITOS DE POLLO AL HORNO
GELATINA DE FRUTAS

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
15g	30g	3g	7g	2g	0,6g

26 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
MAGRO CON TOMATE
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
22g	18g	2g	6g	1,5g	0,8g

27 **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**
MACARRONES CON TOMATE
ROSADA CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
14g	30g	4g	8g	2g	0,6g

28 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
10g	35g	5g	6g	1,5g	0,5g

31 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
PASTA A LA BOLOÑESA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
8g	25g	6,1g	0,5	1,4	0,5g



MARZO

Sugerencia cena



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

3
ENSALADA DE GARBANZOS
CON PEPINO Y ATÚN

FRUTA FRESCA

4
CREMA DE CALABACÍN CON
QUESO FRESCO

YOGUR

5
REVUELTO DE ESPARRAGOS Y
CHAMPILONES CON PAN INTEGRAL

FRUTA FRESCA

6
LENGUADO A LA PLANCHA CON
ENSALADA

FRUTA FRESCA

7
PECHUGA DE POLLO A LA
PLANCHA CON PURE DE
PATATAS

YOGUR

10
TORTILLA FRANCESA CON
ESPINACAS Y TOSTA INTEGRAL

FRUTA

11
ENSALADA DE LENTEJAS CON
AGUACATE Y ZANAHORIAS

FRUTA

12
MERLUZA AL HORNO CON
GUARNICIÓN DE CALABACÍN
Y CEBOLLA

FRUTA

13
PISTO DE VERDURAS CON
HUEVO ESCALFADO

FRUTA

14
SOPA DE ARROZ CON
ZANAHORIA Y PECHUGA DE PAVO

YOGUR

17
PURÉ DE CALABAZA CON
QUESO FRESCO

FRUTA

18
ENSALADA DE QUINOA CON
TOMATE Y PEPINO

FRUTA

19
TORTILLA DE CALABACÍN
CON PAN INTEGRAL

YOGUR

20
PIMIENTOS DEL PIQUILLO
RELLENOS DE BACALAO

FRUTA

21
SOPA DE VERDURAS CON
TROZOS DE POLLO

FRUTA

24
REVUELTO DE ESPINACAS Y
CHAMPIÑONES

FRUTA

25
TORTILLA DE ESPINACAS
CON REBANADA DE PAN
INTEGRAL

FRUTA

26
DORADA AL HORNO CON
CALABACÍN Y ZANAHORIA

FRUTA

27
SALTEADO DE VERDURAS
CON JAMON SERRANO

FRUTA

28
SOPA DE ARROZ CON
ZANAHORIA Y PAVO
DESMENUZADO

FRUTA

31
PECHUGA DE POLLO A LA
PLANCHA CON VERDURA
FRESCA

YOGUR