



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
LENTEJAS CON ZANAHORIA  
BOCADITOS DE ROSADA

YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
42,7g	71,2g	11,3g	24,1g	9,6g	2,1g

**2** **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**  
PURE DE CALABAZA

PIZZA DE YORK

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
30,5g	94,2G	19G	18,6G	7g	2,3g

**3** **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
SALCHICHAS FRESCAS CON CEBOLLA

FRUTA DE TEMPORADA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
41,3g	72,4g	17,3g	14,2g	3g	2,1g

**4** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
SOPA DE PICADILLO

FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
24,5g	38,9g	21g	6,2g	1,2g	1,4g

**7** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
ARROZ CALDOSO CON POLLO

MAGRO EN SALSA

YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
37,9g	80,3g	19,2g	19,1g	7g	3,2g

**8** **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**  
MACARRONES A LA BOLOÑESA

TORTILLA DE PATATAS

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
27,9g	59,3g	17,1g	18,2g	5g	1,7g

**9** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
JUDÍAS DE LA ABUELA CON CHORIZO  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
47,8g	96,3g	19,2g	11,2g	2,2g	2,4g

**10** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
PUCHERO ANDALUZ

HAMBURGUESAS CON SALSA DE CEBOLLA

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
46,1g	88g	21,2g	15g	3,1g	2,4g

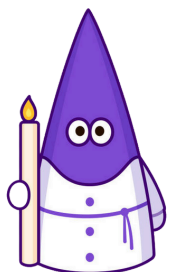
**11** **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**  
CODITOS INTEGRALES CON TOMATE

PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
44,3g	60,3g	10,1g	9,2g	1,8g	1,4g

**14**



**15**



**16**



**17**



**18**



**21** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
CAZUELA DE FIDEOS CON POLLO  
MERLUZA CON SALSA DE VERDURA

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
45g	63g	20g	9,2g	1,8g	1,4g

**22** **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**  
GUISO DE GARBANZOS DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
28g	58g	20g	15,2g	3,8g	1,8g

**23** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS  
PESCADO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
42,7g	63g	19,1g	14,2g	1,9g	2g

**24** **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**  
LENTEJAS A LA CASTELLANA  
CERDO ESTOFADO CON PATATAS ASADAS

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
47,8g	98g	19,4g	11,4g	3,3g	2,4g

**25** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
CREMA DE CALABAZA  
FILETE EMPANADO CASERO

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
28,4g	52g	21,5g	13,2g	3,2g	2g

**28** **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
24,3g	57,9g	18,6g	18,2g	3,1g	1,7g

**29** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
CODITOS CON VERDURAS  
LOMO AL HORNO EN SU JUGO

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
54,7g	65,3g	21g	30g	4,9g	2,8g

**30** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
HABICHUELAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ATUN CASERA

YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
47,9g	83,2g	21,2g	14,9g	3,1g	2,4g



# ABRIL

## Sugerencia cena



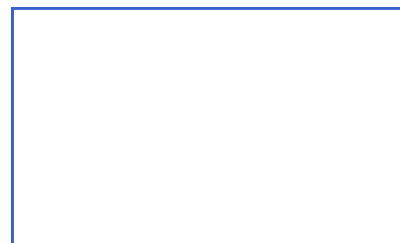
LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE



1  
BROCHETA DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE CHERRY  
YOGUR

2  
ROLLITOS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO  
FRUTA FRESCA

3  
TORTILLA DE CALABACÍN CON PAN INTEGRAL  
FRUTA FRESCA

4  
CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA

7  
TORTILLA FRANCESA CON ESPINACAS Y TOSTA INTEGRAL  
FRUTA FRESCA

8  
ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA CON HUEVO POCHÉ  
FRUTA FRESCA


9  
ROSADA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CALABACÍN Y CEBOLLA  
YOGUR

10  
PISTO DE VERDURAS CON JAMÓN COCIDO  
FRUTA FRESCA

11  
CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON UN TOQUE DE AJO  
YOGUR

14  


15  


16  


17  


18  


21  
PAVO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE PEPINO  
FRUTA FRESCA

22  
TOSTA DE PAN INTEGRAL CON QUESO DE CABRA Y MERMELADA DE TOMATE  
FRUTA FRESCA

23  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS  
FRUTA FRESCA

24  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON LIMÓN  
YOGUR

25  
ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y QUESO FRESCO  
FRUTA FRESCA

28  
REVUELTO DE SETAS CON HUEVO  
FRUTA FRESCA

29  
BACALAO AL HORNO  
FRUTA FRESCA

30  
HAMBURGUESA DE PAVO  
YOGUR