

## LUNES

4

11

Puré de verduras  
Skiper de bacalao con  
ensalada  
Pan, fruta, lácteo y agua

Kcal. 681 P. 21g HC. 95g Lip. 23g

18

Fideuá de verduras  
Merluza en salsa verde con  
calabacín  
Pan, fruta, lácteo y agua

Kcal. 724 P. 26g HC. 71g Lip. 33g

25

Lentejas ecológicas con  
verduras  
Tortilla de patata con  
ensalada  
Pan, fruta, lácteo y agua

Kcal. 654 P. 25g HC. 81g Lip. 24g

## MARTES

5

12

Lentejas guisadas  
Pollo asado en salsa con  
zanahoria  
Pan, fruta y agua

Kcal. 774 P. 26g HC. 62g Lip. 42g

19

Judías pintas guisadas  
Lacón a la gallega con  
patatas  
Pan, fruta y agua

Kcal. 673 P. 25g HC. 65g Lip. 33g

26

Macarrones con chorizo  
Abadejo a la vizcaína con  
pimiento  
Pan, fruta y agua

Kcal. 662 P. 39g HC. 56g Lip. 27g

## MIÉRCOLES

6

Arroz con tomate  
Filete de pollo al ajillo con  
ensalada  
Pan, fruta y agua

Kcal. 648 P. 22g HC. 87g Lip. 22g

13

Pasta integral napolitana  
Palometa a la bilbaína  
Pan, fruta y agua

Kcal. 702 P. 25g HC. 56g Lip. 40g

20

Arroz milanese  
Tortilla francesa con  
ensalada  
Pan, fruta y agua

Kcal. 655 P. 25g HC. 83g Lip. 24g

27

Panache de verduras  
Albóndigas mixtas con  
patatas  
Pan, fruta y agua

Kcal. 672 P. 21g HC. 49g Lip. 42g

## JUEVES

7

Judías verdes rehogadas  
Merluza en marinera con  
patatas  
Pan, fruta y agua

Kcal. 589 P. 13g HC. 60g Lip. 30g

14

Arroz con verduras  
Cinta de lomo al ajillo con  
ensalada  
Pan, fruta y agua

Kcal. 638 P. 30g HC. 64g Lip. 26g

21

Judías verdes rehogadas  
Canelones de atún con  
ensalada  
Pan, fruta y agua

Kcal. 690 P. 35g HC. 76g Lip. 24g

28

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan, fruta y agua

Kcal. 690 P. 35g HC. 76g Lip. 24g

## VIERNES

1

8 Garbanzos guisados con  
verduras  
Tortilla de patata con  
ensalada  
Pan, fruta y agua

Kcal. 738 P. 38g HC. 82g Lip. 26g

15

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan, fruta y agua

Kcal. 738 P. 38g HC. 82g Lip. 26g

22

Patatas guisadas con  
verduras  
Pollo asado con verduras  
Pan, fruta y agua

Kcal. 727 P. 37g HC. 91g Lip. 22g

29

Paella de verduras  
Pescado azul con  
ensalada  
Pan, fruta y agua

Kcal. 691 P. 31g HC. 64g Lip. 33g