

## Lunes

**8** Crema de Zanahoria  
Tallarines con Tomate y Queso **7**

Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 17,37 **Prot:** 16,84 **HC:** 99,98

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

**15** Arroz Caldoso de Verduras  
Tortilla Francesa **3**

Zanahorias al Vapor **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 624 **Lip:** 12,37 **Prot:** 15,47 **HC:** 115,85

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

**22** Crema de Zanahoria  
Espaguetis Boloñesa **1-3T-6T-10T**

Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 15,13 **Prot:** 22,72 **HC:** 102,65

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

**29** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**  
Lentejas guisadas con Arroz **1T**

Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 690 **Lip:** 24,78 **Prot:** 27,48 **HC:** 92,83

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

**9** Potaje de Lentejas con Calabaza **1T**

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate **6-12**

Ensalada Mézclum **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

**16** Garbanzos Estofados con Verduras  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**

Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 749 **Lip:** 26,65 **Prot:** 35,22 **HC:** 95,50

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

**23** Potaje de Alubias Blancas  
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**

Ensalada Clásica **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 723 **Lip:** 22,41 **Prot:** 26,37 **HC:** 106,95

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

**30** Crema de Verduras  
Estofado de Patatas con Magro de cerdo **9T**

Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

## Miércoles

**10** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**  
Cazuela de Fideos con Choco **1-2T-3T-4T-6T-9T-10T-12-14**

Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 576 **Lip:** 20,96 **Prot:** 21,44 **HC:** 76,10

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**17** Crema Hortelana  
Estofado de Patatas con Ternera **9T**

Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 608 **Lip:** 15,85 **Prot:** 26,30 **HC:** 94,40

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

**24** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**  
Puchero **9T-9**

Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**31** Garbanzos con Espinacas **1T-9T-10T-11T**  
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa **12**

Tomate Natural **9T-12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 770 **Lip:** 30,54 **Prot:** 35,82 **HC:** 91,96

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

## Jueves

**11** Crema de Calabacín

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate

Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 17,73 **Prot:** 16,23 **HC:** 112,16

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

**18** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco **7-9T-12**  
Lentejas Guisadas con Pollo **1T**

Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 685 **Lip:** 21,41 **Prot:** 30,00 **HC:** 92,05

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias **6-12**  
Patatas Panaderas al Vapor **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 16,44 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,32

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

## Viernes

**12** Alubias Blancas Guisadas

Abadejo a Las Finas Hierbas **4-9T**

Tomate Natural **9T-12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 617,67 **Lip:** 24,70 **Prot:** 36,12 **HC:** 66,08

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

**19** Macarrones con Tomate y Albahaca **1-3T-6T-9T-10T**  
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo **2T-4-12-14T**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 710,87 **Lip:** 31,31 **Prot:** 33,29 **HC:** 73,31

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo

**26** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate

Bacalao al Horno en Salsa Verde **2T-4-9T-12-14T**  
Ensalada Campestre **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619,59 **Lip:** 20,52 **Prot:** 26,98 **HC:** 84,32

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**ALÉRGENOS**  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramuces  
14-Moluscos

mediterránea

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenemos físicamente activos.  
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.  
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.