

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<p><b>1</b> Lentejas con verduras y patatas Tortilla de pavo Tomate aliñado con maíz y zanahoria. Pan y pera Kcal: 667 PT:15 L: 30 HC: 75</p>	<p><b>2</b> Sopa de picadillo sin huevo Merluza en salsa verde con aliño de zanahorias Pan y manzana Kcal: 687 PT: 11 L: 36 HC: 66</p>	<p><b>3</b> Arroz guisado con pollo Tortilla de atún Ensalada de lechuga y tomate Pan integral y plátano Kcal: 645 PT:15 L: 29HC: 56</p>	<p><b>4</b> Macarrones con salsa de tomate natural y queso rallado Salchichas de pollo al vino. Pan y piña Kcal: 668 PT:24 L: 27HC: 86.7</p>	<p><b>5</b> Crema de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas Pan y piña Kcal: 580PT:18 L: 26 HC: 46</p>
<p><b>8</b> Estofado de patatas con choco Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga y tomate Manzana y pan Kcal:635 PT24 L:22 HC: 78</p>	<p><b>9</b> Crema de zanahoria y patata. Rosada al horno Ensalada de lechuga, tomate Pan y yogur Kcal:635 PT24 L:22 HC:</p>	<p><b>10</b> Arroz chino Tomate aliñado con caballa, zanahoria y maíz. Pan integral y plátano Kcal: 670 HC: 83 PT: 35 L: 25</p>	<p><b>11</b> Cocido de garbanzos con judías verdes, zanahoria y patata. Calamares fritos. Ensalada de lechuga, tomate Pan y yogur Kcal:635 PT24 L:22 HC:94</p>	<p><b>12</b> <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>15</b> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>16</b> Macarrones con salsa de tomate , carne de pollo picada. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco Pan y manzana  Kcal: 715 PT:27 L:28 HC: 90</p>	<p><b>17</b> Paella de pollo con guisantes y zanahoria. Calamares en salsa americana Ensalada de canónigos, zanahoria, maíz Pan y manzana  Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 105</p>	<p><b>18</b> Crema de calabacín y zanahoria. Tortilla de patatas Tomate aliñado con queso fresco Pan integral y naranja  Kcal: 640 PT: 21 L: 25 HC: 83</p>	<p><b>19</b> Garbanzos guisados con zanahoria y patatas Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y plátano Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29</p>
<p><b>22</b> Lentejas con calabacín, zanahoria, berenjena y patata Tortilla francesa Tomate con queso fresco Pan y manzana Kcal: 687 PT: 11 L: 36 HC: 66</p>	<p><b>23</b> Caldo vegetal con fideos. Albóndigas de pollo con salsa de tomate casero. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y plátano Kcal:649 PT:26.25 L_22 GC:87</p>	<p><b>24</b> Potaje de alubias con patatas y zanahoria. lomo de merluza en salsa de cebolla Pan integral y plátano Kcal:600PT:25.25 L_21 HC: 82</p>	<p><b>25</b> sopa de pollo con estrellitas Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y plátano Kcal:690 PT:26.25 L_22 GC:78</p>	<p><b>26</b> Crema de calabaza, calabacín y patata. Croquetas variadas. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y plátano Kcal:649 PT:26.25 L_22 GC:87</p>

## ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS

### LUNES

### MARTES

### MIERCOLES

### JUEVES

### VIERNES

<p><b>1</b> menestra de verduras salteada pinchitos de pollo fruta</p>	<p><b>2</b> berenjena rellena de jamón cocido y gratinada con queso fruta</p>	<p><b>3</b> pisto de verduras palitos de merluza yogur</p>	<p><b>4</b> ensalada variada tortilla de patatas fruta</p>	<p><b>5</b> calamares a la riojana ensalada Fruta</p>
<p><b>8</b> tortilla de calabacín con patata ensalada de canónigos con queso fresco y tomate fruta</p>	<p><b>9</b> sopa de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha Fruta</p>	<p><b>10</b> puré de verduras. Rosada o mero con salsa fruta</p>	<p><b>11</b> sopa de fideos filete de pavo a la plancha fruta</p>	<p><b>12</b> pasta salteada con gambas y champiñones. Fruta</p>
<p><b>15</b> puré de calabaza tortilla de atún fruta</p>	<p><b>16</b> sopa de fideos. Pollo a la plancha Fruta</p>	<p><b>17</b> crema de verduras queso fresco con jamón cocido Fruta</p>	<p><b>18</b> puré de patatas tortilla francesa yogur</p>	<p><b>1</b> chipirones a la plancha ensalada de lechuga, tomate, atún y palitos de mar fruta</p>
<p><b>22</b> crema de verduras mero a la plancha fruta</p>	<p><b>23</b> ensalada de lechuga, zanahoria, maíz. Tortilla de patatas Fruta</p>	<p><b>24</b> puré de patatas. Champiñones rellenos de jamón serrano y gratinados con queso.</p>	<p><b>25</b> crema de verduras lenguado a la plancha macedonia de frutas</p>	<p><b>26</b> pizza casera con verduras, atún y pavo.</p>

