

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Macarrones con atún Varitas de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Manzana y pan integral</p> <p>Kcal: 783 HC: 98 PT: 36 L: 29</p>	<p>4 Crema de calabaza Pollo asado al horno con patatas fritas Manzana y pan Kcal: 751 PT: 24 L: 27 HC:110</p>	<p>5 Potaje de lentejas con verduras Tortilla de patatas y ensalada Melón y pan integral Kcal: 703 PT: 19.7L: 19 HC: 94</p>	<p>6 Sopa de fideos con taquitos de jamón serrano. Merluza al horno lechuga, zanahoria y tomate Plátano y pan Kcal: 689 PT: 25.4 L: 21.4 HC: 96.1</p>	<p>7 Arroz guisado con pollo. Ensalada de lechuga, tomate, atún Pan y Fresas Kcal: 761 PT: 21 L: 29 HC:118</p>
<p>10 Puré de calabacín, patata y zanahoria. Tortilla de atún Lechuga + zanahoria+ maíz Manzana y pan Kcal: 785 PT: 42 PT: 24 HC: 104</p>	<p>11 Salmorejo Pollo al ajillo Patatas fritas Melón y pan Kcal: 639 PT: 29 L: 21 HC: 80</p>	<p>12 Arroz con marisco Merluza al horno Tomate con queso fresco Pera y pan integral Kcal: 827 PT: 42 PT: 37 HC: 83</p>	<p>13 Espaguetis con salsa de tomate casera. Carne mechada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz, atún Yogur y pan Kcal: 722 PT: 31 PT: 27 HC: 62</p>	<p>14 Potaje de alubias con verduras Bacalao Frito. Plátano y pan Kcal: 703 PT: 37 PT: 26 HC: 80</p>
<p>17 Crema de calabacín, puerro y zanahoria. Estofado de ternera con patatas, zanahoria y cebolla. Piña y pan Kcal: 730 PT: 27 L: 29 HC: 100</p>	<p>18 lentejas con verduras merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate Manzana y pan Kcal: 840 PT: 42 PT: 38 HC: 101</p>	<p>19 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Yogur y pan integral Kcal: 820 PT: 42 PT: 36 HC: 98</p>	<p>20 Sopa de estrellitas Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga, tomate y maíz Pera y pan Kcal: 687 PT: 28 L: 23 HC: 98</p>	<p>21 Puré de patata, calabacín y zanahoria. Croquetas de pollo Tomate aliñado Melón y pan Kcal: 752 PT: 29 L: 29 HC:92</p>
<p>24 Pasta con atún y tomate. Calamares fritos Ensalada de lechuga, zanahoria Pera y pan Kcal: 822 PT: 42 L: 38 HC:100</p>	<p>25 Potaje de alubias con verduras. Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maíz Sandía y pan Kcal: 735 HC: 85 PT:40 L:28</p>	<p>26 Arroz guisado con pollo Merluza en salsa verde al horno Lechuga + tomate Melón y pan integral Kcal: 840 HC: 83 PT: 42 L: 38</p>	<p>27 Fideua de pescado. Tortilla de espinacas con tomate aliñado y queso Yogur y pan Kcal: 740 HC: 90 PT:55 L:21</p>	<p>28 Salmorejo. Pollo al horno. Plátano y pan Kcal: 804 HC: 90 PT: 39 L: 33</p>
<p>30 Arroz guisado con pollo Tortilla de pavo. Manzana y pan Kcal: 751 PT: 24 L: 27 HC:110</p>	<p>31 Potaje de garbanzos con verduras. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Manzana y pan Kcal: 785 PT: 42 PT: 24 HC: 104</p>			

ORIENTACIONES CENAS SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	4 FIESTA Crema de calabacín y calabaza Pollo a la plancha Fruta	5 Tortilla de espinacas. Queso fresco con jamón cocido/pechuga de pavo Fruta	6 Mero al horno con patatas y zanahoria. Fruta	7 Puré de verduras Croquetas de pollo caseras Fruta
10 Ensalada de patata cocida con tomate y caballa Fruta	11 Pescado azul al horno con rodajas de tomate, calabacín, cebolla y patata Fruta	12 Ensalada variada Pollo empanado Fruta	13 Sopa de picadillo Tomate cherry con queso fresco Fruta	14 Revuelto de espinacas con salchichas. Fruta
17 Pasta salteada con verduras y atún. Fruta	18 Ensalada mixta Pollo al ajillo Fruta	19 Tomate aliñado Tortilla de jamón Fruta	20 Merluza al horno con patata y tomate. Fruta	21 Ensalada variada Croquetas de pollo caseras Fruta
24 Fajitas de pollo con verduras Fruta	25 Chipirón a la plancha con patatas fritas Ensalada mixta	26 Ensalada mixta Huevos rellenos de atún y salsa mayonesa casera. Fruta	27 Calabacín frito Mero a la plancha Fruta	28 Gazpacho Tortilla de patatas Fruta
30 Tomate aliñado con queso fresco Tortilla francesa Fruta	31 Crema de verduras hamburguesa de ternera a la plancha Fruta			1 DE JUNIO Ensalada de canónigos con zanahoria y tomate cherry Lenguado empanado Fruta