



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

Macarrones con atún  
Tortilla  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

642,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:23,6g - HC:78,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Gelatina

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco  
Arroz y pescado  
Fruta

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

Macarrones a la boloñesa  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g

Ensalada con caballa  
Arroz con pollo y verduras  
Fruta

603,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,2g - HC:80,7g AGS:5,0g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g

*Visita de la mujer*

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo empanado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Gelatina

550,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

Puré de verduras  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Arroz a la cubana con tortilla  
Salchichas Frankfurt  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

Puchero de lentejas a la riojana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g

*El mundo*

**ENSALADA VARIADA CON POLLO Y MANZANA**  
**MACARRONES CARBONARA VEGETAL**

Garbanzos a la riojana  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Gelatina

641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g

**JORNADA TOY STORY**  
**CREMA DEL SEÑOR POTATO**  
**BUZLIGHTPIZZA**  
**MONSTRUITOS DEL ESPACIO**



LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Macarrones con salmón  
Tortilla y queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

*Primavera*

Olla gitana  
Hamburguesa completa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g

*Agua*

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Fruta

592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g

Puré de verduras  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Gelatina

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Puré de verduras  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

581,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,5g AGS:7,9g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

Lentejas  
Merluza en salsa de zanahorias  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz con pollo  
Fruta


561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

Sopa de pescado  
Huevos rellenos de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Gelatina

527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

**COCINA Y TRADICION**

**OLLA GITANA**  
Panini de atún  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada



789,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,2g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

