



LUNES 3

Espaguetis gratinados
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

Kcal:724 Prot:36 Lip:28 HC:80

MARTES 4

Crema de calabacín
Huevos fritos
Patatas fritas
Tiramisú
Fruta natural variada

Kcal:625 Prot:18 Lip:27 HC:66

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Mousse de chocolate
Fruta natural variada

Kcal:633 Prot:40 Lip:14 HC:81

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Chuletas a la mostaza
Patatas panaderas
Fruta natural variada

Kcal:677 Prot:26 Lip:24 HC:86

MARTES 11

Rissoto
Revuelto de york
Espárragos a la plancha
Fruta natural variada
Natillas con galletas

Kcal:659 Prot:37 Lip:23 HC:73

MIÉRCOLES 12

Puchero con fideos
Pez espada a la plancha
Ensalada de pimientos
Fruta natural variada
Selva negra

Kcal:589 Prot:23 Lip:23 HC:71

JUEVES 13

Macarrones a la carbonara
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Kcal:769 Prot:45 Lip:25 HC:87

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada
Dulces navideños

Kcal:725 Prot:45 Lip:24 HC:78

LUNES 17

Patatas con chocos
Lomo a la plancha
Cous cous
Fruta natural variada

Kcal:633 Prot:31 Lip:20 HC:74

MARTES 18

Alubias con chorizo
Mero empanado
Ensalada mixta
Fruta natural variada

Kcal:758 Prot:32 Lip:25 HC:81

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Rollitos de Primavera
Tallarines fritos con ternera
Fruta natural variada
Galletas de la fortuna

Kcal:902 Prot:37 Lip:35 HC:105

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Arroz frito mil delicias
Chop-suey de pollo
Fruta natural variada
Bananas fritas con caramelo

Kcal:845 Prot:44 Lip:31 HC:95

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Sopa de pollo y champiñones
Cerdo agridulce
Fruta natural variada
Pastel de luna

Kcal:532 Prot:34 Lip:14 HC:64

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





LUNES 3

Pasta especial con tomate
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Lomo mechado
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Chuletas a la mostaza
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Paella
Merluza a la plancha
Espárragos a la plancha
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con arroz
Pez espada a la plancha
Ensalada de pimientos
Fruta variada

JUEVES 13

Pasta especial con tomate
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas con chocos
Lomo a la plancha
Guisantes
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Pasta especial con pollo y tomate
Taqitos de lomo en salsa
Ensalada china
Fruta natural variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Arroz salteado
Pollo con almendras
Ensalada china
Fruta natural variada

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Sopa s/t
Cerdo agri dulce
Ensalada china
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





LUNES 3

Pasta especial con tomate
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Chuletas a la plancha
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Paella
Revuelto de york
Espárragos a la plancha
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con arroz
Pez espada a la plancha
Ensalada de pimientos
Fruta variada

JUEVES 13

Pasta especial con tomate
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas con chocos
Lomo a la plancha
Guisantes
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Pasta especial con pollo y tomate
Tortilla de patatas
Ensalada china
Fruta natural variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Arroz salteado s/t
Pollo con almendras
Ensalada china
Fruta natural variada

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Sopa s/t
Cerdo agri dulce
Ensalada china
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





LUNES 3

Espaguetis con tomate
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Chuletas a la plancha
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Paella
Revuelto
Espárragos a la plancha
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con fideos
Pez espada a la plancha
Ensalada de pimientos
Fruta variada

JUEVES 13

Macarrones con tomate
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas con chocos
Lomo a la plancha
Cous cous
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Pasta especial con pollo y tomate
Tortilla de patatas
Ensalada china
Fruta natural variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Arroz salteado s/t
Pollo con almendras
Ensalada china
Fruta natural variada

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Sopa s/t
Cerdo agri dulce
Ensalada china
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta



LUNES 3

Espaguetis gratinados
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Lomo mechado
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Chuletas a la mostaza
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Rissoto
Revuelto de york
Espárragos a la plancha
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con fideos
Pavo a la plancha
Ensalada de pimientos
Fruta variada

JUEVES 13

Macarrones a la carbonara
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas guisadas
Lomo a la plancha
Cous cous
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Rollitos de Primavera
Tallarines fritos con ternera
Fruta natura variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Arroz frito mil delicias
Chop-suey de pollo
Fruta natural variada

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Sopa de pollo y champiñones
Cerdo agrdulce
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





LUNES 3

Espaguetis gratinados
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Lomo mechado
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Chuletas a la mostaza
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Rissoto
Revuelto de york
Espárragos a la plancha
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con fideos
Pavo a la plancha
Ensalada de pimientos
Fruta variada

JUEVES 13

Macarrones a la carbonara
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas guisadas
Lomo a la plancha
Cous cous
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Rollitos de Primavera
Tallarines fritos con ternera
Fruta natura variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Arroz frito mil delicias
Chop-suey de pollo
Fruta natural variada

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Sopa de pollo y champiñones
Cerdo agrdulce
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





LUNES 3

Espaguetis con tomate
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

Kcal:724 Prot:36 Lip:28 HC:80

MARTES 4

Crema de calabacín
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta natural variada

Kcal:565 Prot:19 Lip:21 HC:69

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Fruta natural variada

Kcal:633 Prot:40 Lip:14 HC:81

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Filete de pollo a
Patatas panaderas
Fruta natural variada

Kcal:619 Prot:35 Lip:20 HC:70

MARTES 11

Paella
Revuelto de york
Guisantes
Fruta natural variada

Kcal:673 Prot:28 Lip:23 HC:87

MIÉRCOLES 12

Puchero con fideos
Pez espada a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Kcal:589 Prot:23 Lip:23 HC:71

JUEVES 13

Macarrones con tomate
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Kcal:669 Prot:38 Lip:16 HC:85

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

Kcal:725 Prot:45 Lip:24 HC:78

LUNES 17

Patatas guisadas
Pollo a la plancha
Cous cous
Fruta natural variada

Kcal:602 Prot:29 Lip:20 HC:72

MARTES 18

Alubias estofadas
Mero empanado
Ensalada mixta
Fruta natural variada

Kcal:708 Prot:30 Lip:25 HC:79

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Rollitos de Primavera
Tallarines fritos con ternera
Fruta natural variada

Kcal:902 Prot:37 Lip:35 HC:105

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Arroz frito mil delicias
Chop-suey de pollo
Fruta natural variada

Kcal:845 Prot:44 Lip:31 HC:95

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Ensalada china
Sopa de pollo y champiñones
Cerdo agridulce
Fruta natural variada

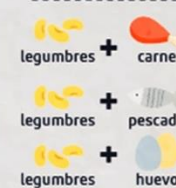
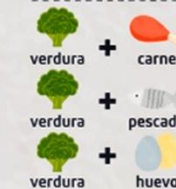
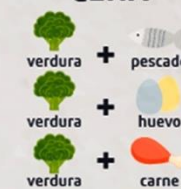
Kcal:532 Prot:34 Lip:14 HC:64

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





LUNES 3

Pasta especial con tomate
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Lomo mechado
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Filete de pollo a
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Paella
Merluza a la plancha
Guisantes
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con arroz
Pez espada a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

JUEVES 13

Pasta especial con tomate
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas guisadas
Pollo a la plancha
Guisantes
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias estofadas
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Pasta especial con pollo y tomate
Taquitos de lomo en salsa
Ensalada china
Fruta natural variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Arroz salteado
Pollo con almendras
Ensalada china
Fruta natural variada

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Sopa s/t
Cerdo agri dulce
Ensalada china
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta



LUNES 3

Pasta especial con tomate
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Filete de pollo a
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Paella
Revuelto de york
Guisantes
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con arroz
Pez espada a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

JUEVES 13

Pasta especial con tomate
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas guisadas
Pollo a la plancha
Guisantes
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias estofadas
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Pasta especial con pollo y tomate
Tortilla de patatas
Ensalada china
Fruta natural variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Arroz salteado s/t
Pollo con almendras
Ensalada china
Fruta natural variada

VIERNES 21

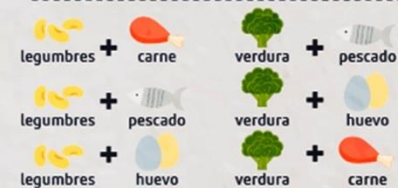
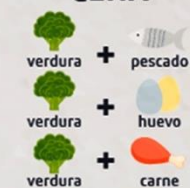
3ª JORNADA NACIONAL
Sopa s/t
Cerdo agri dulce
Ensalada china
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta



LUNES 3

Espaguetis con tomate
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta natural variada

MARTES 4

Crema de calabacín
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 5

Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde
Menestra
Fruta natural variada

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

NO LECTIVO

LUNES 10

Crema de verduras
Filete de pollo a plancha
Patatas panaderas
Fruta natural variada

MARTES 11

Paella
Revuelto
Guisantes
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 12

Puchero con fideos
Pez espada a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

JUEVES 13

Macarrones con tomate
Pollo al horno
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

VIERNES 14

Lentejas con arroz
Carne con tomate
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 17

Patatas guisadas
Pollo a la plancha
Cous cous
Fruta natural variada

MARTES 18

Alubias estofadas
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 19

1ª JORNADA NACIONAL
Pasta especial con pollo y tomate
Tortilla de patatas
Ensalada china
Fruta natura variada

JUEVES 20

2ª JORNADA NACIONAL
Arroz salteado s/t
Pollo con almendras
Ensalada china
Fruta natural variada

VIERNES 21

3ª JORNADA NACIONAL
Sopa s/t
Cerdo agri dulce
Ensalada china
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA

