

## LUNES 9

Ensalada mixta  
Lentejas con verduras  
Merluza en salsa verde  
Fruta  
Pan  
Kcal. 740 Lip. 31%  
Prot.26% HC. 40%

## MARTES 10

Ensalada mixta  
Espaguetis con tomate  
Cuartos de pollo al chilindron  
Fruta  
Pan integral  
Kcal. 562 Lip. 29%  
Prot. 24% HC. 47%

## MIÉRCOLES 11

Ensalada verde  
Arroz tres delicias  
Ternera en salsa con zanahoria y  
champiñones  
Yogur  
Pan  
Kcal. 588 Lip. 28%  
Prot.13% HC. 59%

## JUEVES 12

Ensalada de maíz  
Alubias blancas con chorizo  
Tortilla de calabacín  
Fruta  
Pan integral  
Kcal. 568 Lip. 28%  
Prot.25% HC. 45%

## VIERNES 13

Ensalada mixta  
Patatas guisadas  
Salchichas frescas con pisto  
Fruta  
Pan  
Kcal. 419 Lip. 31%  
Prot.24% HC. 45%

## LUNES 16

Ensalada de zanahoria  
Arroz a banda  
Cordón blue  
Fruta  
Pan  
Kcal. 505 Lip. 23%  
Prot.213% HC. 56%

## MARTES 17

Ensalada verde  
Macarrones Boloñesa  
Tilapia en salsa  
Fruta  
Pan integral  
Kcal.580 Lip.29%  
Prot.27% HC.44%

## MIÉRCOLES 18

Crema de calabacín  
Escalope de pollo en salsa de  
champiñón  
Yogur  
Pan  
Kcal. 738 Lip. 42%  
Prot.14% HC. 44%

## JUEVES 19

Ensalada de maíz  
Patatas a la riojana  
Filete de panga en su jugo  
Fruta  
Pan integral  
Kcal. 849 Lip. 34%  
Prot. 16% HC.50%

## VIERNES 20

Ensalada de zanahoria  
Sopa con fideos  
Cocido Completo  
Fruta  
Pan  
Kcal. 526 Lip. 36%  
Prot.26% HC. 41%

## LUNES 23

Ensalada mixta  
Arroz con tomate  
Cinta de lomo en salsa  
Fruta  
Pan  
Kcal. 595 Lip. 29%  
Prot.23% HC. 48%

## MARTES 24

Ensalada verde  
Lentejas estofadas con chorizo  
Filete de panga en salsa  
Fruta  
Pan integral  
Kcal. 621 Lip. 29%  
Prot.21% HC. 50%

## MIÉRCOLES 25

Ensalada de maíz y zanahoria  
Patatas a la marinera  
Tortilla francesa  
Yogur  
Pan  
Kcal. 770 Lip. 33%  
Prot:18% HC. 49%

## JUEVES 26

Crema de hortalizas  
Hamburguesa al horno  
Fruta  
Pan integral  
Kcal.512 Lip.32%  
Prot.22% HC.46%

## VIERNES 27

Ensalada de maíz  
Espirales Napolitana  
Merluza en salsa con verduras  
Fruta  
Pan  
Kcal. 660 Lip. 31%  
Prot. 20% HC. 49%

## LUNES 30

Ensalada mixta  
Macarrones con pisto  
Salchichas de ave al horno  
Fruta  
Pan  
Kcal. 677 Lip. 34%  
Prot.12% HC. 53%

## MARTES 31

Ensalada mixta  
Lentejas con verduras  
Palometa en salsa de zanahoria  
Fruta  
Pan integral  
Kcal533 Lip. 28%  
Prot. 20% HC. 52%

MENÚ VALORADO POR  
*Diana Cerdá Pascual*  
Diplomada en Nutrición Humana  
y Dietética  
Nºcolegiada: CV00033

