

### MARTES 1

**FESTIVO**

### MIÉRCOLES 2

CARACOLILLOS CON TOMATE  
**ESTOFADO DE PAVO CON  
GUARNICIÓN**  
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4 g/ Lip 31,7 g/ Hcar 70,2 g

### JUEVES 3

**CREMA DE CALABACÍN (SIN  
PATATA)**  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA

Kcal 570,8/ Prot 18g / Lip 26g / Hcar 66,2 g

### VIERNES 4

**BRÓCOLI AJO ARRIERO**  
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE  
YOGURT

Kcal 644/ Prot 25,3 g/ Lip 23,4 g/ Hcar 83,6 g

### LUNES 7

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO CON  
ENSALADA  
FRUTA

Kcal 561,6/ Prot 30,1 g/ Lip 17,6 g/ Hcar 70,2 g

### MARTES 8

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
FILETE DE SAJONIA CON  
PIMIENTOS  
FRUTA

Kcal 642,2/ Prot 24,3 g/ Lip 25,6 g/ Hcar 79,5 g

### MIÉRCOLES 9

PATATAS GUIADAS  
**LOMO ASADO EN SU JUGO**  
FRUTA

Kcal 640,7/ Prot 18,6 g/ Lip 31,5 g/ Hcar 70,8 g

### JUEVES 10

ESPAGUETIS CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA  
YOGURT

Kcal 566,4/ Prot 17,7 g/ Lip 18 g/ Hcar 57,8 g

### VIERNES 11

**CREMA DE CALABAZA (SIN PATATA)**  
**FILETE DE PAVO CON  
CHAMPIÑONES**  
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37,7 g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6 g

### LUNES 14

CREMA DE CALABACÍN  
**FILETE DE POLLO AL HORNO  
CON PIMIENTOS**  
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5g/ Lip 18,2g/ Hcar 74,7g

### MARTES 15

**BRÓCOLI AJO ARRIERO**  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA

Kcal 644/ Prot 25,3g/ Lip 23,4g/ Hcar 83,6 g

### MIÉRCOLES 16

**ARROZ CON TOMATE**  
LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS  
FRUTA

Kcal 644/ Prot 25,3g/ Lip 23,4g/ Hcar 83,6 g

### JUEVES 17

**ENSALADA (PREPARAR ALLÍ)**  
MERLUZA A LA VASCA  
FRUTA

Kcal 550,1/ Prot 33,1g/ Lip 18,4g/ Hcar 61,6 g

### VIERNES 18

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO  
POLLO CON CHAMPIÑONES  
YOGURT

Kcal 549,6/ Prot 21,5g/ Lip 18,2g/ Hcar 74,7 g

### LUNES 21

CREMA DE CALABAZA  
**MERLUZA EN SALSA  
VERDE**  
FRUTA

Kcal 622,5/ Prot 24,4g/ Lip 17g/ Hcar 83,4 g

### MARTES 22

**MACARRONES CON TOMATE**  
ESTOFADO DE PAVO CON  
GUARNICIÓN  
FRUTA

Kcal 643,2 / Prot 19,4 g/ Lip 31,7 g/ Hcar 70,2 g

### MIÉRCOLES 23

PATATAS GUIADAS  
**LOMO ASADO EN SU JUGO**  
FRUTA

Kcal 560,7 Prot 29,2g/ Lip 15,5g/ Hcar 68,1 g

### JUEVES 24

**COLIFLOR AJO ARRIERO**  
**POLLO ASADO CON  
ZANAHORIA**  
YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 25,26 g/ Lip 17,8 g/ Hcar 72,8 g

### VIERNES 25

**SALTEADO DE VERDURAS**  
TORTILLA FRANCESA CON PAVO  
FRUTA

Kcal 620/ Prot 30,3g/ Lip 17,3g/ Hcar 78,2 g

### LUNES 28

**ENSALADA (PREPARAR  
ALLÍ)**  
**FILETE DE POLLO AL AJILLO**  
FRUTA

Kcal 609,7/ Prot 33,6g/ Lip 17,8g/ Hcar 79,4

### MARTES 29

JUDÍAS VERDES CON PATATA  
MERLUZA EN SALSA DE  
GUISANTES  
FRUTA

Kcal 544,6/ Prot 29,2g/ Lip 16,5g/ Hcar 69,4 g

### MIÉRCOLES 30

CREMA DE ZANAHORIA  
LOMO AL HORNO CON PIMIENTOS  
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g