



## ENERO 2023

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
<b>No lectivo</b>	<b>No lectivo</b>	<b>No lectivo</b>	<b>No lectivo</b>	<b>No lectivo</b>
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
<p>Espaguetis al ajillo Cinta de lomo a la plancha Guarnición ensalada verde Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de contramuslo empanado y ensalada variada Pan y agua Fruta</p>	<p>Arroz con pollo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta</p>	<p>Brócoli rehogada huevos revueltos Patatas fritas Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Lip. H.C. 633 33 25 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 15 32 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 15 32 66
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
<p>Arroz blanco con tomate Albóndigas en salsa Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa de verdura Canelones de carne Guarnición de patatas fritas Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de calabacín Pollo al ajillo Guarnición de brócoli con refrito Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Judías con chorizo Ventresca de merluza Guarnición Ensalada de lechuga con zanahoria Pan y agua Fruta</p>	<p>Macarrones napolitana Tortilla española Ensalada verde Pan y agua Postre lacteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 29 16 101	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 25 43	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 25 21 62	Kcal. Prot. Lip. H.C. 668 32 20 84
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
<p>Espaguetis a la boloñesa Supremas de merluza a la romana Guarnición ensalada Pan y agua Fruta</p>	<p>Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Fruta</p>	<p>Arroz blanco con tomate Filete ruso en salsa de cebolla Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Sopa casera Pollo asado Guarnición puré de patata Pan y agua Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas Huevos revueltos Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 698 34 27 72	Kcal. Prot. Lip. H.C. 697 21 27 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 29 16 101	Kcal. Prot. Lip. H.C. 605 26 25 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 558 31 17 56
Lunes 30	Martes 31			
<p>Arroz blanco con tomate Huevo duro y salchichas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa de pollo con fideos Ternera asada Puré de patata Pan y agua Fruta</p>			
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84			



## FEBRERO 2023

		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Crema de verduras Canelones de carne con patatas chips Pan y agua Postre lácteo	Espaguetis a la alsaciana Cinta de lomo a la plancha Guarnición de lachuga con zanahoria Pan y agua Fruta	Brócoli rehogada Huevos revueltos Patatas fritas Pan y agua Postre lácteo
		Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 23 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 668 32 20 84	Kcal. Prot. Lip. H.C. 528 31 17 56
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Macarrones con chorizo Filete de contramuslo a la plancha Ensalada verde Pan y agua Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga con zanahoria Pan y agua postre lácteo	Panaché de verdura Albóndigas con salsa Patatas fritas dado Pan, agua fruta	Judías blancas estofadas Huevos con bechamel Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 603 29 30 55	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 25 28 58	Kcal. Prot. Lip. H.C. 685 30 30 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Tallarines a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha Guarició de esalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta	Sopa de fideos Pollo asado con puré de patata Pan y agua Fruta	Crema de zanahoria Filete de contramuslo a la plancha con patatas Pan y agua Postre lácteo	Arroz blanco con tomate Huevo duro con salchichas Pan y agua Fruta	Lentejas Filete de gallo empanado Ensalada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 658 27 33 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 600 24 19 76	Kcal. Prot. Lip. H.C. 517 32 11 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 29 16 101	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 66
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Crema de verdura Canelones Patatas chips Pan y agua Fruta del tiempo	Brócoli rehogada Escalope Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta	Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada Pan y agua Postre lácteo	Macarrones con chorizo Albóndigas con salsa Pan y agua Fruta	<b>No lectivo</b>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63
Lunes 27	Martes 28			
<b>No lectivo</b>	Crema hortelana Filete de lomo asado, Pan y agua Fruta			
	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63			