



Septiembre 2022

		Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
		Macarrones con chorizo Albóndigas con salsa Fruta del tiempo Pan y agua	Crema de zanahoria Pescado al horno con patatas fritas Fruta del tiempo Pan y agua	Lentejas estofadas Tortilla Ensalada mixta Pan y agua Postre lácteo
		Kcal. Prot. Lip. H.C. 610 30 10 95	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 622 29 23 58
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Tallarines a la alsaciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	Arroz con pollo Huevos con bechamel Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo	Judías verdes con jamón Filete de contramuslo empanado Ensalada variada Pan y agua Fruta	Crema de calabacín Ventresca de merluza rebozada Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 685 30 30 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 605 26 25 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa Pan y agua Fruta	Sopa de estrellas Ternera asada Patatas fritas Pan y agua Fruta	Espaguetis al ajillo Merluza rebozada Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo	Crema hortelada Pollo asado y puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 34 27 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 565 20 19 73
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Sopa casera Lomo asado con patatas dado Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas a la riojana Huevos revueltos con jamón Ensalada verde Pan y agua Fruta del tiempo	Panaché de verduras Filete de contramuslo a la plancha con patatas fritas Pan y agua Postre lácteo	NO LECTIVO (San Miguel)	Espaguetis al ajillo Filete de gallo Ensalada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 647 30 28 60		Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65



Octubre 2022

Miércoles 3	Jueves 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de fideos Albóndigas con salsa de cebolla Guarnición de patatas dado Pan y agua Fruta	Codos carbonara Cinta de lomo ensalada de lechuga y tomate Pan, agua y fruta del tiempo	Crena de zanahoria Pechuga de pollo empanada Ensalada Pan y agua Postre lácteo	Judías verdes con tomate Ternera asada con patatas fritas Pan, agua y fruta del tiempo	Lentejas estofadas Limanda empanada con ensalada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 668 30 32 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 610 30 10 95	Kcal. Prot. Lip. H.C. 633 33 25 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Arroz a la cubana Salchicha con huevo duro Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan y agua	NO LECTIVO (Fiesta Nacional de España)	Brócoli rehogada Pollo asado Guarnición de puré de patata Fruta Pan y agua	Espaguetis al ajillo Varitas de merluza Ensalada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 698 34 27 72	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66		Kcal. Prot. Lip. H.C. 605 26 25 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Judías estofadas Filete de merluza rebozado con ensalada Fruta del tiempo Pan y agua	Puré de verdura Asado de lomo Patatas fritas Pan y agua Fruta	Macarrones napolitana Mini flamenquines con zanahoria rallada Pan y agua Postre lácteo	Sopa de estrellas Pollo asado Puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Tortilla de patata Guarnición de lechuga y maíz Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 34 27 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 565 20 19 73
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Sopa de fideos Albóndigas de ternera con patatas dado Pan y agua Yogurt	Macarrones con chorizo Filete de contramuslo a la plancha con ensalada Pan y agua Fruta	Menestra de verdura Canelones de carne con patatas chips Pan y agua Postre lácteo	Judías con chorizo Huevos revueltos Guarnición de ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta	Arroz blanco con tomate Filete de gallo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 647 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 28 21 62	Kcal. Prot. Lip. H.C. 517 32 11 66
Lunes 31				
Codos carbonara Chacón a la plancha Ensalada Pan y agua Fruta				
Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 35 99				