



| MONDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | TUESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               | THURSDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               | <div>Arroz meloso con pollo y verduras</div> <div>Guisantes salteados con ajito</div> <div>Fruta</div> <div></div> <div>Kcal. 617 Prot.(g) 20,8 Lip. (g) 12,6 H.C.(g) 99 AGS (g) 2,4</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Pescado rebozado casero con ensalada de canónigos y manzana</div> <div>Fruta</div> |       | <div>Lentejas a la riojana con verduras</div> <div>Salmón a la naranja con ensalada de pepino</div> <div>Yogur</div> <div>Kcal. 770 Prot.(g) 40,2 Lip. (g) 23 H.C.(g) 93,1 AGS (g) 5,1</div> <div>Pan integral con tomate triturado</div> <div>Filete de ternera a la plancha con pimientos del piquillo</div> <div>Macedonia de frutas</div>                                                                                                                                                                                              |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruta   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta                           | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Crudités de verduras y hummus | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta |
| <div>Crema de zanahoria y puerro</div> <div>Macarrones con boloñesa vegetal</div> <div>Fruta</div> <div></div> <div>Kcal. 683 Prot.(g) 24 Lip. (g) 17,7 H.C.(g) 97,2 AGS (g) 2,7</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Tacos de cerdo con verduras y pico de gallo</div> <div>Fruta</div>                                                          |         | <div>Alubias blancas ECO con verduras</div> <div>Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 696 Prot.(g) 27,7 Lip. (g) 26,5 H.C.(g) 77,2 AGS (g) 3,8</div> <div>Pan integral con tomate triturado</div> <div>Huevos al plato con tomatada casera y taquitos de jamón</div> <div>Fruta</div> |                                 | <div>Brócoli salteado con ajitos</div> <div>Filete de pollo al ajillo con patatas asadas al horno con romero</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 606 Prot.(g) 27 Lip. (g) 23,2 H.C.(g) 67,7 AGS (g) 4,2</div> <div>Leche y bizcocho casero</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate, atún, huevo, maíz, brotes de soja, espárragos y aceitunas</div> <div>Yogur</div> |                               | <div>Arroz negro integral con calamares</div> <div>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate</div> <div>Yogur</div> <div>Kcal. 698 Prot.(g) 22,8 Lip. (g) 30,2 H.C.(g) 81,4 AGS (g) 6,5</div> <div>Sándwich integral (jamón cocido)</div> <div>Muslitos de pollo a las finas hierbas con verduras de temporada</div> <div>Fruta</div>                                                           |       | <div>Sopa de cocido</div> <div>Cocido completo (garbanzos, pollo, chorizo, ternera y verduras)</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 611 Prot.(g) 24,8 Lip. (g) 10 H.C.(g) 98,7 AGS (g) 3,1</div> <div>Pan integral con queso</div> <div>Rodajas de tomate y cebolla</div> <div>Pescado al vapor con AOVE y pimentón</div>                                                                                                                                                                                                                     |       |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | FESTIVO | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Crudités de verduras con hummus | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fruta                         | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fruta | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta |
| <div>Arroz a la cubana</div> <div>Filete de abadejo en salsa marinera con ensalada</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 611 Prot.(g) 18,7 Lip. (g) 21,6 H.C.(g) 81,8 AGS (g) 3,3</div> <div>Fruta</div> <div>Tortilla de patata con pimientos y berenjena asada</div> <div>Fruta</div>                                                                                                                                                          |         | <div>Crema de calabacín con quesitos</div> <div>Escalope de pollo con patata al horno</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 662 Prot.(g) 32,6 Lip. (g) 21,1 H.C.(g) 80,3 AGS (g) 6,3</div> <div>Pan integral con pavo cocido</div> <div>Ensalada de lechuga y pepino</div> <div>Pescado en papillote</div> <div>Yogur</div>                    |                                 | <div>Espaguetis integrales con albahaca y AOVE</div> <div>Lomo de Sajonia con pisto manchego</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 724 Prot.(g) 31,5 Lip. (g) 21 H.C.(g) 94,3 AGS (g) 4,4</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Sándwich integral con pavo, queso en lonchas, atún, lechuga, tomate y espárragos</div> <div>Fruta</div>                      |                               | <div>Alubias pintas estofadas con verduras</div> <div>Huevos a la plancha con tomatada casera y ensalada de maíz y aceitunas</div> <div>Yogur</div> <div>Kcal. 617 Prot.(g) 26,8 Lip. (g) 23,2 H.C.(g) 66,6 AGS (g) 5,1</div> <div>Pan integral con tomate triturado</div> <div>Fingers de pollo y bastones de patata caseros al horno con salsa BBQ</div> <div>Fruta</div>                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Fruta   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta                           | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Crudités de verduras y hummus | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fruta | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta |
| <div>Tallarines al wok, salteados con verduras, pollo y soja</div> <div>Guisantes con tomatada casera</div> <div>Fruta</div> <div></div> <div>Kcal. 646 Prot.(g) 21,2 Lip. (g) 12,3 H.C.(g) 104, AGS (g) 2,1</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Ensalada de tomate con mozzarella y pesto</div> <div>Lomo a la plancha</div> <div>Yogur</div> |         | <div>Garbanzos con verduras y patata</div> <div>Salmón crujiente con ensalada de tomate</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 654 Prot.(g) 33,1 Lip. (g) 16,1 H.C.(g) 84,2 AGS (g) 2,5</div> <div>Pan integral con tomate triturado</div> <div>Crema de verduras</div> <div>Huevos rellenos</div> <div>Fruta</div>                             |                                 | <div>Judías verdes rehogadas</div> <div>Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas con patatas panadera</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 561 Prot.(g) 21,8 Lip. (g) 16,1 H.C.(g) 72,3 AGS (g) 2,9</div> <div>Leche y bizcocho casero</div> <div>Ensalada de rúcula y frutos secos</div> <div>Pescado a la plancha con ajitos</div> <div>Yogur</div>        |                               | <div>Judías pintas con verduras</div> <div>Revuelto de champiñones y pavo con ensalada</div> <div>Yogur</div> <div>Kcal. 658 Prot.(g) 31 Lip. (g) 32,2 H.C.(g) 52,2 AGS (g) 7,8</div> <div>Sándwich integral (jamón cocido)</div> <div>Pechuga de pollo asada con rodajas de calabacín</div> <div>Fruta</div>                                                                                             |       | <div>Arroz integral salteado con verduras</div> <div>Solomillo con salsa española con ensalada de canónigos</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 668 Prot.(g) 22,8 Lip. (g) 27,6 H.C.(g) 77,4 AGS (g) 7,5</div> <div>Pan integral con queso</div> <div>Pescado en salsa verde con patata</div> <div>Fruta</div>                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Fruta   | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Crudités de verduras con hummus | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fruta                         | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fruta | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta |
| <div>Sopa de pollo con letras</div> <div>Tirabuzón de merluza con ensalada de lechuga y aguacate</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 703 Prot.(g) 36,6 Lip. (g) 28,4 H.C.(g) 70,3 AGS (g) 5</div> <div>Sándwich integral (jamón cocido o queso)</div> <div>Alitas de pollo al horno con calabaza asada con miel</div> <div>Fruta</div>                                                                                                         |         | <div>Menestra de verduras salteada con ajo y pimentón</div> <div>Filetes rusos en salsa de tomate y albahaca con cuscús</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 669 Prot.(g) 37 Lip. (g) 14,3 H.C.(g) 89 AGS (g) 3,2</div> <div>Fruta</div> <div>Ensalada de aguacate, gambas, maíz y pimientos</div> <div>Yogur</div>                           |                                 | <div>Alubias blancas eco con verduras</div> <div>Ragú de pavo a la naranja con ensalada</div> <div>Fruta</div> <div>Kcal. 693 Prot.(g) 33 Lip. (g) 29,9 H.C.(g) 63,9 AGS (g) 6,3</div> <div>Pan integral con pavo cocido</div> <div>Huevo frito con bastones de patata al horno</div> <div>Fruta</div>                                                            |                               | <div>Arroz integral tres delicias salteado</div> <div>Tortilla paisana con ensalada de manzana</div> <div>Yogur</div> <div>Kcal. 696 Prot.(g) 18,3 Lip. (g) 26,6 H.C.(g) 90,3 AGS (g) 4,8</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Pescado en salsa de tomate casera con verduras y patata</div> <div>Fruta</div>                                                                                   |       | <div>Crema de calabaza</div> <div>Fetuchini verde de espinacas con soja texturizada</div> <div>Fruta</div> <div></div> <div>Kcal. 639 Prot.(g) 16,2 Lip. (g) 20,7 H.C.(g) 90,1 AGS (g) 3,3</div> <div>Pan integral con tomate triturado</div> <div>Rodajas de tomate y maíz</div> <div>Tiras de ternera salteadas con brócoli y cebollita</div> <div>Fruta</div> |       |

Dos días a la semana el pan será integral.

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.

