



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 **CREMA DE CALABACIN**  
**ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Zucchini cream  
 Fried chicken with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g  
 Cena: lenguado a la plancha c/puré de patata

3 **LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils with chorizo  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g  
 Cena: filete de pavo con verdura en papillote

4 **PAELLA DE VERDURAS ATUN CON TOMATE Y PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Rice with vegetables  
 Tuna with tomato and potatoes  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g  
 Cena: pollo saiteado con judias verdes

5 **PANACHE DE VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN**  
 Vegetalbes stew  
 Galician lacon with steam potato  
 Fruit and bread  
 KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g  
 Cena: wrap de tortilla, queso y pavo

6 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos - tocino, morcillo v chorizo FRUTA Y PAN INTEGRAL**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Fruit and bread  
 KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g  
 Cena: salmón con ensalada

9 **JUDIAS VERDES CON JAMON MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Green beans with ham  
 Fried cod with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g  
 Cena: pavo al curry con verduras y puré patata

10 **MACARRONES EN SALSA DE TOMATE SAJONIA (cerdo) AL HORNO CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Macaroni with tomato  
 Baked pork filetwith salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g  
 Cena: bacalao al horno con verdura rehogada

11 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Stewed white beans with vegetables  
 French omelette with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g  
 Cena:gallo a la plancha

12 **FESTIVO**

13 **NO LECTIVO**

16 **PASTA INTEGRAL CON QUESO MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ASADAS FRUTA Y PAN**  
 Pasta with cheese  
 Hake in sauce with roasted vegetables  
 Fruit and bread  
 KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g  
 Cena: pavo al horno con menestra

17 **JUDIAS PINTAS GUIADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Stewed pinto beans  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g  
 Cena:lacón a la gallega c/puré de calabaza

18 **ARROZ TRES DELICIAS CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Rice three delights  
 Garlic loin ribbon with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g  
 Cena:pollo al chilindron con verduras

19 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos - tocino, morcillo v chorizo FRUTA Y PAN**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Fruit and bread  
 KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g  
 Cena: merluza al ajillo c/zanahoria saiteada

20 **PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA BALACALO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN INTEGRAL**  
 Vegetables puree  
 Fried cod with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23 g  
 Cena: tortilla francesa con queso y ensalada

23 **PASTA CON TOMATE Y PAVO MERLUZA A LA VIZCAINA CON PIMIENTO MORRON FRUTA Y PAN**  
 Pasta with tomato and turkey  
 Biscayan-style hake with bell pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 643 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g  
 Cena: guisantes en salsa con magro

24 **LENTEJAS INTEGRALES GUIADAS CON CHORIZO HUEVOS MOLL CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils with chorizo  
 Fasn with bechamel and salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g  
 Cena: lenguado a la plancha con menestra

25 **PATATAS A LA RIOJANA BACALAO EN SALSA VERDE CON GUIANTES POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Potatoes Rioja's style  
 Cod in green sauce with peas  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g  
 Cena: pisto con huevos a la plancha

26 **CREMA DE ZANAHORIA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y PAN**  
 Carrot cream  
 Roasted Chicken With Potatoes  
 Fruit and bread  
 KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g  
 Cena: merluza al pil pil con pimientos

27 **GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS MIXTAS (burauer meat)CON PATATAS FRUTA Y PAN INTEGRAL**  
 Sautéed peas  
 Meatballs with fries  
 Fruit and bread  
 KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g  
 Cena: wok de fideos chinos, brocoli y atún

30 **LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils with vegetables  
 French omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g  
 Cena: guisado de ternera con verduras

31 **ARROZ MILANESA MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN**  
 Milanese rice  
 Seafood hake with carrot  
 Fruit and bread  
 KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g  
 Cena: sopa de verduras y filete de pavo





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2  
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN  
ESCALOPE DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS  
CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 PAELLA DE VERDURAS  
ATUN CON TOMATE  
Y PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PANACHE DE VERDURAS  
LACON A LA GALLEGA  
CON PATATA VAPOR  
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
arbanzos . tocino. morcillo v chor  
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES  
CON JAMON  
MERLUZA REBOZADA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 MACARRONES EN SALSA  
DE TOMATE  
SAJONIA (cerdo) AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NO LECTIVO

16 PASTA INTEGRAL CON QUESO  
MERLUZA EN SALSA  
CON VERDURAS ASADAS  
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS  
GUIADAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ TRES DELICIAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo  
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE  
LA HUERTA  
BALACALO REBOZADO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA CON TOMATE Y PAVO  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON PIMIENTO MORRON  
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS INTEGRALES  
GUIADAS CON CHORIZO  
HUEVOS MOLL  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS A LA RIOJANA  
BACALAO EN SALSA VERDE  
CON GUISANTES  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 GUISANTES REHOGADOS  
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer  
meat)CON PATATAS  
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON  
ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ MILANESA  
MERLUZA A LA MARINERA  
CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g







WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2  
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 **CREMA DE CALABACIN**  
**ESCALOPE DE POLLO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 **LENTEJAS GUIADAS**  
**CON CHORIZO**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 **PAELLA DE VERDURAS**  
**RAGU DE PAVO A LA JARDINERA**  
**CON PATATA VAPOR**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 **PANACHE DE VERDURAS**  
**LACON A LA GALLEGA**  
**CON PATATA VAPOR**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 **SOPA DE COCIDO**  
**CON FIDEOS**  
**COCIDO COMPLETO**  
**arbanzos . tocino. morcillo v chor**  
**FRUTA Y PAN INTEGRAL**

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 **JUDIAS VERDES**  
**CON JAMON**  
**FILETE DE POLLO AL AJO**  
**ARRIERO CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 **MACARRONES EN SALSA**  
**DE TOMATE**  
**SAJONIA (cerdo) AL HORNO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 **ALUBIAS BLANCAS**  
**CON VERDURAS**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 **FESTIVO**

13 **NO LECTIVO**

16 **PASTA INTEGRAL CON QUESO**  
**RAGU DE PAVO EN SALSA**  
**CON VERDURAS ASADAS**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 **JUDIAS PINTAS**  
**GUIADAS**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 **ARROZ TRES DELICIAS**  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 **SOPA DE COCIDO**  
**CON FIDEOS**  
**COCIDO COMPLETO**  
**arbanzos . tocino. morcillo v chorizo**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 **PURE DE VERDURAS DE**  
**LA HUERTA**  
**LACON CON PIMENTON**  
**Y ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN INTEGRAL**

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 **PASTA CON TOMATE Y PAVO**  
**CINTA DE LOMO A LA GALLEGA**  
**CON PIMIENTO MORRON**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 **LENTEJAS INTEGRALES**  
**GUIADAS CON CHORIZO**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 **PATATAS A LA RIOJANA**  
**RAGU DE PAVO AL CURRY**  
**CON CALABACIN**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 **CREMA DE ZANAHORIA**  
**POLLO ASADO**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 **GUISANTES REHOGADOS**  
**ALBONDIGAS MIXTAS (burauer**  
**meat)CON PATATAS**  
**FRUTA Y PAN INTEGRAL**

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 **LENTEJAS GUIADAS**  
**CON VERDURAS**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 **ARROZ MILANESA**  
**MAGRO DE CERDO ESTOFADO**  
**CON ZANAHORIA BABY**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2  
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN  
ESCALOPE DE POLLO CASERO  
(s/aluten) C/ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 ARROZ CON VERDURAS WOK  
  
ATUN CON TOMATE  
Y PATATAS ASADAS  
POSTRE LACTEO Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PANACHE DE VERDURAS  
  
LACON A LA GALLEGA  
CON PATATA VAPOR  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE AVE CON FIDEOS  
(s/aluten ni huevo)  
COCIDO COMPLETO  
arbanzos . focino. morcillo v chor  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES  
REHOGADAS  
MERLUZA REBOZADA CASERA  
(s/aluten) C/ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 PASTA (s/aluten ni huevo)  
EN SALSA ALBAHACA  
SAJONIA (cerdo) AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12  
  
FESTIVO

13  
  
NO LECTIVO

16 PASTA (s/aluten ni huevo) EN SALSA  
ZANAHORIA C/CHAMPINON  
MERLUZA A LA GALLEGA  
CON VERDURAS ASADAS  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS  
GUIADAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ CON PISTO  
  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE AVE CON FIDEOS  
(s/aluten ni huevo)  
COCIDO COMPLETO  
arbanzos . focino. morcillo v chorizo  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE  
LA HUERTA  
MERLUZA REBOZADA CASERA  
(s/aluten) C/ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA (s/aluten ni huevo)  
CON TOMATE PROVENZAL  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON PIMIENTO MORRON  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
BACALAO EN SALSA VERDE  
CON CALABACIN  
POSTRE LACTEO Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA  
  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 GUISANTES REHOGADOS  
  
HAMBURGUESA TERNERA (burque  
meat) EN SALSA C/PATATAS  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON  
ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ CON VERDURAS ASADAS  
  
MERLUZA A LA MARINERA  
CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN  
SIN GLUTEN  
  
KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g

\* TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ PARA CELIACO SON SIN GLUTEN.





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2  
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31







LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 ARROZ CON VERDURAS WOK  
ATUN CON TOMATE  
Y PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PANACHE DE VERDURAS  
MERLUZA A LA GALLEGA  
CON PATATA VAPORE  
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA VEGETAL  
GARBANZOS. PATATA  
ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES REHOGADAS  
MERLUZA REBOZADA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 MACARRONES EN SALSA  
DE TOMATE  
BACALAO AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NO LECTIVO

16 PASTA INTEGRAL CON QUESO  
MERLUZA EN SALSA  
CON VERDURAS ASADAS  
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ CON PISTO  
MERLUZA AL HORNO  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA VEGETAL  
GARBANZOS. PATATA  
ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE  
LA HUERTA  
BALACALO REBOZADO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA CON TOMATE  
PROVENZAL  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON PIMIENTO MORRON  
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
HUEVOS MOLL  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS GUIADAS CON  
VERDURAS  
BACALAO EN SALSA VERDE  
CON GUIANTES  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 GUIANTES REHOGADOS  
ARROZ CON TOMATE  
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON  
ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ CON VERDURAS ASADAS  
MERLUZA A LA MARINERA  
CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g

