

**LUNES 9**

Macarrones al gratén  
Hamburguesas al horno en salsa de zanahoria, cebolla y laurel  
Fruta  
Energía: 839 kcal.  
Grasas: 38 g.  
Proteínas: 31 g.  
Hidratos de Carbono: 96 g.

**MARTES 10**

Patatas a la marinera  
Lomo adobado con ensalada  
Fruta  
Energía: 864 kcal.  
Grasas: 42 g.  
Proteínas: 35 g.  
Hidratos de Carbono: 88 g.

**MIÉRCOLES 11**

Judías verdes rehogadas con jamón  
Tortilla patata con queso  
Yogur  
Energía: 811 kcal.  
Grasas: 41 g.  
Proteínas: 29 g.  
Hidratos de Carbono: 80 g.

**JUEVES 12**

Garbanzos estofados  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta  
Energía: 838 kcal.  
Grasas: 37 g.  
Proteínas: 30 g.  
Hidratos de Carbono: 95 g.

**VIERNES 13**

Sopa de cocido con picadillo de huevo duro  
Jamonicitos de pollo a la chilindrón  
Yogur  
Energía: 846 kcal.  
Grasas: 34 g.  
Proteínas: 29 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**LUNES 16**

Arroz blanco con tomate  
Ventresca en salsa de calabacín  
Yogur  
Energía: 818 kcal.  
Grasas: 30 g.  
Proteínas: 39 g.  
Hidratos de Carbono: 99 g.

**MARTES 17**

Puré de verduras  
Jamón asado con champiñón laminado  
Fruta  
Energía: 851 kcal.  
Grasas: 29 g.  
Proteínas: 37 g.  
Hidratos de Carbono: 111 g.

**MIÉRCOLES 18**

Alubias blancas con chorizo  
Albóndigas de merluza en salsa verde con tallos de espárragos  
Yogur  
Energía: 851 kcal.  
Grasas: 28 g.  
Proteínas: 45 g.  
Hidratos de Carbono: 104 g.

**JUEVES 19**

Espaguetis napolitana  
Librillo de jamón y queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta  
Energía: 920 kcal.  
Grasas: 39 g.  
Proteínas: 38 g.  
Hidratos de Carbono: 119 g.

**VIERNES 20**

Acelgas con patata y sofrito de bacon  
Pollo al horno con manzana asada  
Fruta  
Energía: 753 kcal.  
Grasas: 32 g.  
Proteínas: 26 g.  
Hidratos de Carbono: 91 g.

**LUNES 23**

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata con jamón york  
Fruta  
Energía: 817 kcal.  
Grasas: 37 g.  
Proteínas: 24 g.  
Hidratos de Carbono: 85 g.

**MARTES 24**

Arroz tres delicias  
Filete de tilapia a la inglesa con ensalada  
Fruta  
Energía: 883 kcal.  
Grasas: 32 g.  
Proteínas: 34 g.  
Hidratos de Carbono: 114 g.

**MIÉRCOLES 25**

Crema de calabacín  
Canelones a la boloñesa  
Yogur  
Energía: 734 kcal.  
Grasas: 22 g.  
Proteínas: 34 g.  
Hidratos de Carbono: 99 g.

**JUEVES 26**

Patatas guisadas con atún  
Cinta de lomo en salsa de ciruelas  
Fruta  
Energía: 883 kcal.  
Grasas: 36 g.  
Proteínas: 32 g.  
Hidratos de Carbono: 108 g.

**LUNES 30**

Puré de verduras  
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur  
Energía: 838 kcal.  
Grasas: 40 g.  
Proteínas: 23 g.  
Hidratos de Carbono: 95 g.

**MARTES 31**

Pasta caracol con tomate  
Lenguado en salsa verde con guisantes y cebolla  
Fruta  
Energía: 740 kcal.  
Grasas: 26 g.  
Proteínas: 25 g.  
Hidratos de Carbono: 102 g.

**MIÉRCOLES 1**

Judías verdes con patata  
Salchichas al horno con tomate y pimienta  
Yogur  
Energía: 839 kcal.  
Grasas: 33 g.  
Proteínas: 29 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**JUEVES 2**

Alubias pintas con arroz  
Merluza a la romana con ensalada  
Fruta  
Energía: 835 kcal.  
Grasas: 31 g.  
Proteínas: 35 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**VIERNES 3**

Sopa de cocido con lluvia y juliana de jamón york  
Pollo con salsa de manzana y patata a cuadro  
Yogur  
Energía: 850 kcal.  
Grasas: 35 g.  
Proteínas: 33 g.  
Hidratos de Carbono: 105 g.



**LUNES 6**  
Menestra de verduras con sofrito de jamón  
Tortilla de patata con queso  
Fruta  
Energía: 815 kcal.  
Grasas: 30 g.  
Proteínas: 36 g.  
Hidratos de Carbono: 100 g.

**MARTES 7**  
Macarrones al gratén  
Lenguado empanado con ensalada  
Fruta  
Energía: 817 kcal.  
Grasas: 24 g.  
Proteínas: 45 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**MIÉRCOLES 8**  
Lentejas estofadas  
Ternera asada con salsa de verduras  
Yogur  
Energía: 845 kcal.  
Grasas: 41 g.  
Proteínas: 58 g.  
Hidratos de Carbono: 90 g.

**JUEVES 9**  
Paella de pescado  
Lomo adobado con ensalada  
Fruta  
Energía: 866 kcal.  
Grasas: 33 g.  
Proteínas: 44 g.  
Hidratos de Carbono: 96 g.

**VIERNES 10**

**MENÚ DE CARNAVAL**  
Puré de calabaza  
Atún a la barquera  
Rosquilla de carnaval

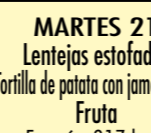
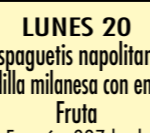


**MIÉRCOLES 15**  
Arroz con tomate  
Pechuga empanada con ensalada  
Fruta  
Energía: 860 kcal.  
Grasas: 34 g.  
Proteínas: 36 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**JUEVES 16**  
Patatas a la riojana  
Merluza en salsa de ajos tiernos  
Yogur  
Energía: 875 kcal.  
Grasas: 27 g.  
Proteínas: 50 g.  
Hidratos de Carbono: 109 g.

**VIERNES 17**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa c/ queso  
Fruta  
Energía: 780 kcal.  
Grasas: 31 g.  
Proteínas: 26 g.  
Hidratos de Carbono: 99 g.



**LUNES 20**  
Espaguetis napolitana  
Pescadilla milanesa con ensalada  
Fruta  
Energía: 897 kcal.  
Grasas: 35 g.  
Proteínas: 32 g.  
Hidratos de Carbono: 113 g.

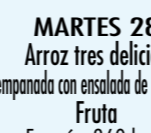
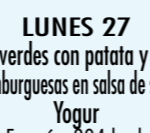
**MARTES 21**  
Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con jamón york  
Fruta  
Energía: 817 kcal.  
Grasas: 37 g.  
Proteínas: 24 g.  
Hidratos de Carbono: 85 g.

**MIÉRCOLES 22**  
Sopa maravilla con picadillo y huevo duro  
Jamonicitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla y laurel  
Yogur  
Energía: 753 kcal.  
Grasas: 32 g.  
Proteínas: 26 g.  
Hidratos de Carbono: 91 g.

**JUEVES 23**  
Crema de verduras  
Cinta de lomo con tomate y pimienta a tiras  
Fruta  
Energía: 876 kcal.  
Grasas: 28 g.  
Proteínas: 36 g.  
Hidratos de Carbono: 117 g.

**VIERNES 24**

Arroz con verduras  
Albóndigas de merluza a la vizcaína  
Yogur  
Energía: 866 kcal.  
Grasas: 33 g.  
Proteínas: 44 g.  
Hidratos de Carbono: 96 g.



**LUNES 27**  
Judías verdes con patata y tomate  
Hamburguesas en salsa de setas  
Yogur  
Energía: 804 kcal.  
Grasas: 20 g.  
Proteínas: 25 g.  
Hidratos de Carbono: 88 g.

**MARTES 28**  
Arroz tres delicias  
Pechuga empanada con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta  
Energía: 860 kcal.  
Grasas: 34 g.  
Proteínas: 36 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.



**MIÉRCOLES 29**  
Patatas con costilla  
Filete de tilapia a la romana con ensalada  
Fruta  
Energía: 864 kcal.  
Grasas: 42 g.  
Proteínas: 35 g.  
Hidratos de Carbono: 88 g.



**LUNES 5**  
Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con queso  
Fruta  
Energía: 791 kcal.  
Grasas: 39 g.  
Proteínas: 23 g.  
Hidratos de Carbono: 87 g.

**MARTES 6**  
Sopa maravilla con picadillo de pollo  
Jamonicitos de pollo a la chilindrón  
Yogur  
Energía: 828 kcal.  
Grasas: 30 g.  
Proteínas: 29 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**MIÉRCOLES 7**  
Arroz con tomate  
Lenguado empanado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta  
Energía: 865 kcal.  
Grasas: 40 g.  
Proteínas: 23 g.  
Hidratos de Carbono: 119 g.

**JUEVES 8**  
Menestra de verduras con sofrito de jamón  
Jamón asado con salsa de champiñón  
Yogur  
Energía: 798 kcal.  
Grasas: 34 g.  
Proteínas: 29 g.  
Hidratos de Carbono: 87 g.

**VIERNES 9**  
Alubias pintas con verduras  
Merluza a la romana con ensalada  
Fruta  
Energía: 838 kcal.  
Grasas: 37 g.  
Proteínas: 30 g.  
Hidratos de Carbono: 95 g.

**LUNES 12**  
Macarrones gratinados  
Lomo adobado con ensalada  
Fruta  
Energía: 868 kcal.  
Grasas: 35 g.  
Proteínas: 40 g.  
Hidratos de Carbono: 98 g.

**MARTES 13**  
Alubias blancas guisadas  
Filete de tilapia a la inglesa con ensalada  
Yogur  
Energía: 889 kcal.  
Grasas: 39 g.  
Proteínas: 34 g.  
Hidratos de Carbono: 101 g.

**MIÉRCOLES 14**  
Crema de calabacín  
Pollo asado con salsa de manzana y patata a cuadro  
Fruta  
Energía: 850 kcal.  
Grasas: 35 g.  
Proteínas: 33 g.  
Hidratos de Carbono: 105 g.

**JUEVES 15**  
Judías verdes rehogadas con bacon  
Albóndigas con sofrito de tomate y cebolla  
Fruta  
Energía: 804 kcal.  
Grasas: 40 g.  
Proteínas: 24 g.  
Hidratos de Carbono: 88 g.

**VIERNES 16**  
Arroz con verduras  
Merluza a la Ondarresa  
Yogur  
Energía: 851 kcal.  
Grasas: 28 g.  
Proteínas: 45 g.  
Hidratos de Carbono: 104 g.

**LUNES 19**  
Puré de verduras  
Pechuga empanada con ensalada  
Yogur  
Energía: 838 kcal.  
Grasas: 40 g.  
Proteínas: 23 g.  
Hidratos de Carbono: 95 g.

**MARTES 20**  
Patatas guisadas con atún  
Cinta de lomo en salsa de ciruelas  
Fruta  
Energía: 883 kcal.  
Grasas: 36 g.  
Proteínas: 26 g.  
Hidratos de Carbono: 108 g.

**MIÉRCOLES 21**  
Menestra de verduras con sofrito de bacon  
Tortilla de patata con jamón york  
Yogur  
Energía: 815 kcal.  
Grasas: 30 g.  
Proteínas: 36 g.  
Hidratos de Carbono: 100 g.

**JUEVES 22**  
Espaguetis con tomate  
Albóndigas de merluza en salsa  
Fruta  
Energía: 740 kcal.  
Grasas: 26 g.  
Proteínas: 25 g.  
Hidratos de Carbono: 102 g.

**VIERNES 23**  
Alubias pintas con arroz  
Redondo de pavo con champiñón  
Fruta  
Energía: 835 kcal.  
Grasas: 31 g.  
Proteínas: 35 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**LUNES 26**  
Judías verdes con patata y sofrito de bacon  
Hamburguesas con salsa de pimientos  
Yogur  
Energía: 860 kcal.  
Grasas: 33 g.  
Proteínas: 24 g.  
Hidratos de Carbono: 105 g.

**MARTES 27**  
Pasta de caracol con tomate  
Ventresca en salsa de calabacín  
Fruta  
Energía: 781 kcal.  
Grasas: 21 g.  
Proteínas: 29 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**MIÉRCOLES 28**  
Lentejas estofadas  
Ternera asada con verduritas  
Fruta  
Energía: 805 kcal.  
Grasas: 33 g.  
Proteínas: 26 g.  
Hidratos de Carbono: 92 g.

**JUEVES 29**  
Sopa de cocido con lluvia y juliana de jamón york  
Pollo en salsa de zanahoria, cebolla y laurel  
Yogur  
Energía: 846 kcal.  
Grasas: 34 g.  
Proteínas: 29 g.  
Hidratos de Carbono: 106 g.

**VIERNES 30**  
Paella  
Pescadilla milanesa con ensalada  
Fruta  
Energía: 889 kcal.  
Grasas: 39 g.  
Proteínas: 34 g.  
Hidratos de Carbono: 101 g.