

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
MIÉRCOLES 1	PRIMERO:	ARROZ CON POLLO	660	17.90g	59.30g	38.80g
	SEGUNDO:	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	250	12.8g	1.8g	2.9g
	GUARNICIÓN:	PATATA AL HORNO	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 2	PRIMERO:	PASTA CARBONARA	300	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	MERLUZA A LA ROMANA	165	31.02g	2g	3.57g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	YOGUR				
VIERNES 3	PRIMERO:	PATATAS CON COSTILLA	336	15g	42g	37g
	SEGUNDO:	POLLO ASADO	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	VARIADO				

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 6	PRIMERO:	ALUBIAS GUIADAS	288	7.89g	17.89g	7.58g
	SEGUNDO:	MERLUZA AL HORNO	261	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	PATATA AL HORNO	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 7	PRIMERO:	ARROZ 3 DELICIAS	330	8.5g	25.9g	18.4g
	SEGUNDO:	FILETE DE CONTRAMUSLO	219	17.5g	10.1g	16.5g
	GUARNICIÓN:	VERDURAS AL VAPOR				
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 8	PRIMERO:	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA	330	8.5g	25.9g	18.4g
	SEGUNDO:	ESTOFADO DE PAVO	150	5.66g	19g	5.44g
	GUARNICIÓN:	PATATAS AL HORNO	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 9	PRIMERO:	LENTEJAS CASERAS	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	HAMBURGUESAS	265	11.8g	1.2g	1.8g
	GUARNICIÓN:	PATATA FRITA	234	3.6g	34g	11g
	POSTRE:	NATILLA				
VIERNES 10	PRIMERO:	ARROZ CON CARNE	150	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	MERLUZA A LA ANDALUZA	12.79	9.5g	49.45g	4.33g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	VARIADO				

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 13	PRIMERO:	MACARRONES GRATINADOS	233	5.6g	9g	18g
	SEGUNDO:	CHULETA IBERICA A LA PLANCHA	240	27g	5g	14g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 14	PRIMERO:	ALUBIAS PINTAS	228	11g	29g	11g
	SEGUNDO:	GUISO DE TERNERA	82	18.7g	0.3g	0.9g
	GUARNICIÓN:	PATATAS AL HORNO	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	YOGUR				
MIÉRCOLES 15	PRIMERO:	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	359	21.1g	34.7g	1.6g
	SEGUNDO:	LOMO A LA PLANCHA	159	18.79g	5g	8.89g
	GUARNICIÓN:	PURÉ DE PATATA	186	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 16	PRIMERO:	ARROZ CON TOMATE	64	2.13g	6.31g	3.45g
	SEGUNDO:	MERLUZA REBOZADA	189	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FLAN				
VIERNES 17	DÍA NO LECTIVO					

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 20	FESTIVO					
MARTES 21	PRIMERO:	ESPAGUETIS CON ATUN	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	JAMONCITOS ASADOS	261g	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6g	34g	11g
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 22	PRIMERO:	ALUBIAS ESTOFADAS	250	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	TORTILLA DE PATATA	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	ENSALA				
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 23	PRIMERO:	ARROZ A LA CUBANA	302	3.76g	22.98g	10.63g
	SEGUNDO:	MERLUZA A LA ROMANA	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	NATILLAS				
VIERNES 24	PRIMERO:	PASTA A LA CARBONARA	300	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	MAGRO EN SALSA	235	18.9g	0.9g	15g
	GUARNICIÓN:	PURÉ DE PATATA	106	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	VARIADO				

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 27	PRIMERO:	LENTEJAS GUISADAS	386	15g	42g	37g
	SEGUNDO:	TORTILLA FRANCESA Y	233	14.5g	0.5g	8g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 28	PRIMERO:	ARROZ CON POLLO	170	2.89g	8.21g	4.65g
	SEGUNDO:	REDONDO DE PAVO	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	165	6g	8g	2g
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 29	PRIMERO:	PASTA A LA BOLOÑESA	250	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	MERLUZA AL VAPOR	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	ENSALA				
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 30	PRIMERO:	ARROZ 3 DELICIAS	302	3.76g	22.98g	10.63g
	SEGUNDO:	ALBONDIGAS CON TOMATE	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	PATATA ASADA	106	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	NATILLAS				
VIERNES 31	PRIMERO:	ENSALADA DE PASTA	300	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	235	18.9g	0.9g	15g
	GUARNICIÓN:	PATATA PANADERA	106	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	VARIADO				