

**Lunes**



1

**Martes**



2

**Miércoles**



3

**Jueves**

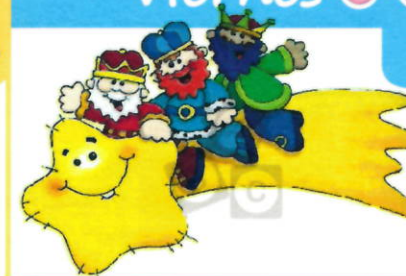


4

**Viernes**



5



Coditos al gratén  
Filete de rosada  
con zanahoria baby  
Yogur y pan

Kcal: 522 Prot 23G Lip: 24G Hc:73G  
Cena suaverida: Lacón con ensalada verde

8

Lentejas ecológicas a la riojana  
Burger meat (albondigas) de ternera  
a la jardinera  
Fruta y pan

Kcal: 442 Prot 21G Lip: 16G Hc:48G  
Cena suaverida: Tortilla de queso con ensalada

9

Puré de verduras naturales  
Jamoncitos de pollo asados  
con patatas cuadro  
Fruta y pan

Kcal: 427 Prot 18G Lip: 12G Hc:56G  
Cena suaverida: Escalope a la jardinera

10

Patatas quisadas c/ verduras  
Fil.de merluza  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 381 Prot 15G Lip: 9G Hc:54G  
Cena suaverida: Ternera en salsa con verduritas

11

Sopa de cocido  
Coc. compl.(garb,verd,pollo,chor.)  
Yogur y pan

Kcal: 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G  
Cena suaverida: Tortilla francesa con zanahoria

12

Macarrones con salsa de tom. y atún  
Tortilla francesa  
con ensalada  
Yogur y pan

Kcal: 542 Prot 24G Lip: 22G Hc:58G  
Cena suaverida: Fil. De pescado c/ verduritas

15

Judias blancas ecológicas con verd.  
Salchichas de pavo en salsa  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 426 Prot 16G Lip: 18G Hc:45G  
Cena suaverida: Cinta de lomo c/ensalada mixta

16

Patatas quisadas con hortalizas  
Fil. de merluza a la andaluza  
con zanahoria dado  
Fruta y pan

Kcal: 440 Prot 21G Lip: 11G Hc:55G  
Cena suaverida: Tortilla francesa c/ensalada

17

Crema de calabaza y calabacín c/picat.  
Burger meat (hamb.) de ternera  
con cachelos  
Fruta y pan

Kcal: 546 Prot 19G Lip: 15G Hc:77G  
Cena suaverida: Pollo con verduras

18

Lentejas ecológicas estofadas  
Cinta de lomo  
con ensalada  
Yogur y pan

Kcal: 497 Prot 19G Lip: 22G Hc:50G  
Cena suaverida: Pescado en salsa c/ zanahorias

19

Arroz con salsa de tomate  
Alb.de merluza en salsa  
con hortalizas  
Yogur y pan

Kcal: 587 Prot 20G Lip: 37G Hc:58G  
Cena suaverida: Verduras rehoadas c/salchichas

22

Judias blancas ecológicas estofadas  
Raquout de pavo  
a la jardinera  
Fruta y pan

Kcal: 371 Prot 18G Lip: 10G Hc:44G  
Cena suaverida: Hamb.ternera con ensalada

23

Puré de hortalizas frescas  
Fil. de lacón braseado  
con patatas panadera  
Fruta y pan

Kcal: 443 Prot 17G Lip: 13G Hc:61G  
Cena suaverida: Pollo asado c/ensalada mixta

24

Coditos con queso  
Bacalao rebozado  
con zanahoria  
Fruta y pan

Kcal: 442 Prot 23G Lip: 10G Hc:57G  
Cena suaverida: Fil. De pescado c/ rod. De tomate

25

Sopa de cocido  
Coc. compl.(garb,verd,pollo,chor.)  
Yogur y pan

Kcal: 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G  
Cena suaverida: Tortilla de espinacas c/ ensalada

26

Judias verdes rehogadas  
Fil.de sajonia en salsa  
con patatas panadera  
Yogur y pan

Kcal: 523 Prot 21G Lip: 23G Hc:54G  
Cena suaverida: Huevos revueltos c/ tomate

29

Lentejas ecológicas c/ hortalizas  
Tortilla de atún  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 415 Prot 19G Lip: 16G Hc:47G  
Cena suaverida: Fil. De terne. c/ ensalada

30

Macarrones en salsa boloñesa  
Fil.de merluza  
con ensalada  
Fruta y pan

Kcal: 422 Prot 18G Lip: 13G Hc:55G  
Cena suaverida: Lacón con verduritas

31

**Menú valorado nutricionalmente,  
según la ingesta alimenticia  
recomendada para niños  
de 1 a 3 años, por Col:18933**

