

## septiembre

| LUNES 10   | MARTES 11  | MIÉRCOLES 12  | JUEVES 13  | VIERNES 14   |
|--|--|---|--|--|
| Sopa de ave<br>Hamburguesa c/ patatas<br>Helado<br>HC: 77; P: 26; G: 43; C: 805  | Lentejas burgalesas<br>Emperador a la plancha<br>HC: 51; P: 51; G: 41; C: 788                  | Puré de verduras<br>Magro estofado c/ patatas<br>Batido<br>HC: 42; P: 56; G: 43; C: 791       | Paella valenciana<br>Croquetas de bacalao<br>HC: 88; P: 44; G: 27; C: 757                        | Ensalada campera<br>Huevos fritos c/ bacon y patatas<br>Zum de fruta<br>HC: 54; P: 24; G: 51; C: 780 |
| LUNES 17   | MARTES 18  | MIÉRCOLES 19  | JUEVES 20  | VIERNES 21   |
| Coditos gratinados<br>Escalope de lomo<br>HC: 46; P: 29; G: 65; C: 899           | Judías verdes c/ tomate<br>Merluza c/ patatas fritas<br>Yogurt<br>HC: 63; P: 52; G: 39; C: 797 | Arroz Alkor<br>Contra asada c/ puré<br>HC: 35; P: 65; G: 39; C: 956                           | Judías pintas c/ chorizo<br>Tortilla española<br>Zum de fruta<br>HC: 88; P: 20; G: 37; C: 771    | Crema de verdura<br>Muslitos de pollo en pepitoria<br>Helado<br>HC: 43; P: 54; G: 49; C: 801         |
| LUNES 24   | MARTES 25  | MIÉRCOLES 26  | JUEVES 27  | VIERNES 28   |
| Menestra de verduras<br>Albóndigas a la riojana<br>HC: 113; P: 30; G: 42; C: 945 | Arroz a la milanesa<br>Huevos fritos c/ salchichas<br>Batido<br>HC: 57; P: 24; G: 53; C: 795   | Fabada asturiana<br>Chuleta de cerdo<br>con patatas fritas<br>HC: 107; P: 40; G: 48; C: 1.023 | Puré de legumbres<br>Escalope de merluza<br>Melocotón en almíbar<br>HC: 98; P: 59; G: 15; C: 751 | Spaghetti boloñesa<br>Chuletas de pavo c/ patatas<br>Natillas<br>HC: 62; P: 28; G: 50; C: 810        |

## octubre

| LUNES 1   | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3  | JUEVES 4  | VIERNES 5   |
|---|--|--|---|---|
| Sopa de puchero<br>Albóndigas caseras<br>HC: 102; P: 33; G: 41; C: 903                      | Puré de verduras<br>Filete de merluza Orly<br>Arroz con leche<br>HC: 58; P: 58; G: 35; C: 772    | Judías pintas c/ chorizo<br>Perrito caliente c/ patatas<br>Yogurt<br>HC: 81; P: 23; G: 35; C: 791      | Macarrones boloñesa<br>Pescado a la andaluza<br>HC: 84; P: 54; G: 20; C: 806                        | Paella marinera<br>Pollo asado al limón<br>Batido<br>HC: 73; P: 83; G: 40; C: 973 |
| LUNES 8   | MARTES 9   | MIÉRCOLES 10   | JUEVES 11   | VIERNES 12  |
| Judías verdes con jamón<br>Escalope con patatas<br>Natillas<br>HC: 61; P: 37; G: 41; C: 873 | Lentejas castellanas<br>Tortilla española<br>HC: 85; P: 23; G: 41; C: 787                        | Arroz Alkor<br>Maza asada c/ puré patatas<br>Melocotón en almíbar<br>HC: 85; P: 65; G: 39; C: 956      | Crema de legumbres<br>Merluza Colbert<br>HC: 56; P: 51; G: 39; C: 812                               | FESTIVO   |
| LUNES 15  | MARTES 16  | MIÉRCOLES 17   | JUEVES 18   | VIERNES 19  |
| Puré a la murciana<br>Bitoque de ternera<br>con patatas<br>HC: 60; P: 58; G: 38; C: 813     | Fabada asturiana<br>Filete de merluza meunière<br>Postre cremoso<br>HC: 93; P: 36; G: 43; C: 961 | Spaghetti gratinados<br>Filete de pollo a la<br>plancha con guarnición<br>HC: 35; P: 65; G: 39; C: 956 | Judías verdes con tomate<br>Merluza a la gallega<br>Zum de naranja<br>HC: 106; P: 53; G: 23; C: 837 | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>HC: 155; P: 46; G: 14; C: 929               |
| LUNES 22  | MARTES 23  | MIÉRCOLES 24   | JUEVES 25   | VIERNES 26  |
| Arroz pilaf<br>Chuletas de Sajonia<br>con patatas<br>HC: 82; P: 35; G: 47; C: 889           | Menestra de verduras<br>Pechuga de pollo empanada<br>Flan<br>HC: 94; P: 48; G: 26; C: 798        | Lentejas burgalesas<br>Buchones de cazón<br>Macedonia de frutas<br>HC: 53; P: 49; G: 38; C: 823        | Crema Parmentier<br>San Jacobo del chef<br>Batido<br>HC: 59; P: 35; G: 50; C: 829                   | Sopa de picadillo<br>Tortilla española<br>HC: 81; P: 32; G: 50; C: 905            |
| LUNES 29  | MARTES 30  | MIÉRCOLES 31   |   |   |
| Judías verdes rehogadas<br>Magro a la plancha<br>HC: 47; P: 53; G: 37; C: 744               | Coditos con atún<br>Ragout de ternera<br>Yogurt<br>HC: 103; P: 42; G: 30; C: 854                 | Paella valenciana<br>Croquetas de bacalao<br>Zum de fruta<br>HC: 83; P: 75; G: 23; C: 941              |   |   |

Todos los días el menú va acompañado de ensalada, fruta y pan. HC: hidratos de carbono; P: proteínas; G: grasas; C: calorías

## noviembre

|   |   |   |   | JUEVES 1   | VIERNES 2  |
|---|---|---|---|--|--|
|   |   |   |   | FESTIVO  | Sopa de picadillo<br>Escalope de merluza<br><br>HC: 55; P: 30; G: 47; C: 833 |
| LUNES 5   | MARTES 6  | MIÉRCOLES 7   | JUEVES 8  | VIERNES 9  |  |
| Spaghetti a la italiana<br>Estofado ibérico<br>con patatas cuadro<br>HC: 52; P: 62; G: 43; C: 865 | Puré de hortalizas<br>Medallones de merluza<br>Melocotón en almíbar<br>HC: 103; P: 46; G: 23; C: 760  | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>Yogurt<br>HC: 155; P: 46; G: 19; C: 929                   | Menestra de verduras<br>Tortilla española<br>Zumo de piña<br>HC: 73; P: 23; G: 46; C: 799     | Fideuá alicantina<br>Bacalao a la vizcaina<br>con patatas hervidas<br>HC: 80; P: 43; G: 12; C: 868 |  |
| LUNES 12  | MARTES 13   | MIÉRCOLES 14  | JUEVES 15   | VIERNES 16   |  |
| Sopa de ave<br>Albóndigas caseras<br>con patatas chip<br>HC: 93; P: 33; G: 40; C: 875             | Lentejas extremeñas<br>Filete de merluza Colbert<br>Batido<br>HC: 50; P: 51; G: 39; C: 812            | Arroz con tomate<br>Huevos fritos con bacon<br>y patatas fritas<br>HC: 95; P: 27; G: 44; C: 881 | Crema de verduras<br>Pollo asado al limón<br>Natillas<br>HC: 94; P: 48; G: 26; C: 798         | Patatas con costillas<br>Emperador a la plancha<br><br>HC: 83; P: 67; G: 35; C: 908                |  |
| LUNES 19  | MARTES 20   | MIÉRCOLES 21  | JUEVES 22   | VIERNES 23   |  |
| Arroz tres delicias<br>Lomo a la plancha<br><br>HC: 53; P: 58; G: 38; C: 784                      | Verdura murciana<br>Muslitos de pollo<br>Yogurt<br>HC: 90; P: 47; G: 29; C: 902                       | Espirales boloñesa<br>Buchones de mero<br>Zumo de naranja<br>HC: 83; P: 56; G: 23; C: 856       | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa c/ jamón<br>Leche frita<br>HC: 93; P: 38; G: 46; C: 961 | Crema de verduras<br>Costilla asada al<br>orégano con patatas<br>HC: 51; P: 43; G: 36; C: 815      |  |
| LUNES 26  | MARTES 27   | MIÉRCOLES 28  | JUEVES 29   | VIERNES 30   |  |
| Puré a la murciana<br>Ternera guisada c/ patatas<br>Yogurt<br>HC: 45; P: 49; G: 38; C: 806        | Macarrones con tomate<br>Filete de merluza meunière<br>con guarnición<br>HC: 84; P: 54; G: 20; C: 806 | Judías verdes con jamón<br>Chuleta de pavo<br>Batido<br>HC: 45; P: 54; G: 39; C: 831            | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>HC: 155; P: 46; G: 19; C: 929                           | Paella valenciana<br>Croquetas de jamón<br>Piña en almíbar<br>HC: 103; P: 42; G: 30; C: 854        |  |

## diciembre

| LUNES 3   | MARTES 4  | MIÉRCOLES 5   | JUEVES 6  | VIERNES 7   |  |
|---|---|---|---|---|--|
| Sopa de puchero<br>Estofado c/ patatas fritas<br>Batido<br>HC: 92; P: 49; G: 44; C: 970   | Lentejas burgalesas<br>Filete de merluza<br>a la plancha<br>HC: 57; P: 51; G: 41; C: 788          | Arroz Alkor<br>Escalope de pollo c/ puré<br>Leche<br>HC: 63; P: 78; G: 27; C: 914     | FESTIVO   | Crema de verduras<br>Hamburguesa Kentucky<br>con patatas fritas<br>HC: 89; P: 45; G: 40; C: 904 |  |
| LUNES 10  | MARTES 11   | MIÉRCOLES 12  | JUEVES 13   | VIERNES 14  |  |
| Coditos con tomate<br>Emperador a la plancha<br>Leche<br>HC: 83; P: 56; G: 23; C: 856     | Menestra de verduras<br>Tortilla española<br>Melocotón en almíbar<br>HC: 73; P: 23; G: 46; C: 799 | Paella marinera<br>Croquetas caseras<br>Yogurt<br>HC: 73; P: 40; G: 31; C: 733        | Sopa de estrellas<br>Pescadito a la andaluza<br>HC: 66; P: 30; G: 34; C: 833      | Judías pintas con chorizo<br>San Jacobo de jamón<br>Natillas<br>HC: 63; P: 49; G: 54; C: 939    |  |
| LUNES 17  | MARTES 18   | MIÉRCOLES 19  | JUEVES 20   | VIERNES 21  |  |
| Puré del Bierzo<br>Lomo a la plancha<br>Fruta en almíbar<br>HC: 110; P: 38; G: 41; C: 907 | Spaghetti con tomate<br>Medallones de merluza<br>Flan<br>HC: 81; P: 53; G: 24; C: 954             | Crema de calabacín<br>Albóndigas caseras<br>con arroz<br>HC: 99; P: 36; G: 42; C: 935 | Arroz con tomate<br>Pollo asado al limón<br>Leche<br>HC: 67; P: 54; G: 33; C: 817 | MENÚ ESPECIAL   |  |

## enero

| LUNES 7  | MARTES 8  | MIÉRCOLES 9  | JUEVES 10  | VIERNES 11   |
|--|---|--|--|--|
| Judías verdes con jamón<br>Escalope c/ patatas fritas<br>HC: 61; P: 37; G: 41; C: 873          | Lentejas castellanas<br>Tortilla española<br>Melocotón en almíbar<br>HC: 85; P: 23; G: 41; C: 787 | Arroz Alkor<br>Maza asada c/ puré patatas<br>Natillas<br>HC: 85; P: 65; G: 39; C: 956                      | Crema de legumbres<br>Merluza Colbert<br>HC: 56; P: 51; G: 39; C: 812                      | Coditos de atún<br>Chuletas de pavo y patatas chip<br>Batido<br>HC: 62; P: 21; G: 50; C: 810 |
| LUNES 14   | MARTES 15   | MIÉRCOLES 16   | JUEVES 17  | VIERNES 18   |
| Sopa de ave<br>Albóndigas con arroz<br>Yogurt<br>HC: 75; P: 24; G: 45; C: 816                  | Puré de verduras<br>Filete de merluza Orly<br>Flan<br>HC: 58; P: 58; G: 35; C: 772                | Judías pintas con chorizo<br>Perrito caliente<br>con patatas chip<br>HC: 81; P: 23; G: 35; C: 991          | Macarrones boloñesa<br>Pescado a la andaluza<br>Natillas<br>HC: 84; P: 54; G: 20; C: 805   | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>HC: 155; P: 46; G: 19; C: 929                          |
| LUNES 21   | MARTES 22   | MIÉRCOLES 23   | JUEVES 24  | VIERNES 25   |
| Menestra de verduras<br>Chuleta de Sajonia c/ patatas<br>Flan<br>HC: 77; P: 33; G: 46; C: 901  | Sopa de picadillo<br>Huevos fritos c/ bacon<br>Zumo de fruta<br>HC: 94; P: 36; G: 50; C: 974      | Lentejas burgalesas<br>Buchones de cazón<br>Leche frita<br>HC: 91; P: 94; G: 28; C: 783                    | Crema Parmentier<br>San Jacobo del chef<br>Natillas<br>HC: 59; P: 35; G: 50; C: 829        | Arroz pilaf<br>Pechuga de pollo empanada<br>HC: 83; P: 78; G: 27; C: 914                     |
| LUNES 28   | MARTES 29   | MIÉRCOLES 30   | JUEVES 31  |  |
| Puré a la murciana<br>Bitoque de ternera<br>con patatas fritas<br>HC: 42; P: 55; G: 42; C: 806 | Fabada asturiana<br>Filete de merluza meunière<br>Leche<br>HC: 93; P: 38; G: 43; C: 951           | Spaghetti gratinados<br>Filete de pollo a la plancha<br>Macedonia de fruta<br>HC: 65; P: 54; G: 35; C: 820 | Judías verdes con tomate<br>Merluza a la gallega<br>Yogurt<br>HC: 52; P: 52; G: 39; C: 797 |  |

## febrero

|  |  |   |   | VIERNES 1  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   |   | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>HC: 155; P: 46; G: 19; C: 929  |
| LUNES 4  | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8  |
| Arroz tres delicias<br>Chuleta de cerdo<br>Leche<br>HC: 110; P: 72; G: 84; C: 1.113          | Verdura murciana<br>Buchones de mero<br>HC: 70; P: 50; G: 56; C: 983             | Espirales boloñesa<br>Muslitos de pollo c/ patatas<br>Natillas<br>HC: 101; P: 52; G: 27; C: 858 | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa c/ jamón<br>HC: 130; P: 58; G: 21; C: 939         | Crema de verduras<br>Costilla asada c/ guarnición<br>Melocotón en almíbar<br>HC: 100; P: 19; G: 55; C: 970 |
| LUNES 11   | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15   |
| Sopa de puchero<br>Hamburguesa del chef<br>Fruta en almíbar<br>HC: 102; P: 33; G: 41; C: 903 | Lentejas burgalesas<br>Emperador a la plancha<br>HC: 84; P: 23; G: 37; C: 801    | Puré de verduras<br>Magro estofado c/ patatas<br>Leche frita<br>HC: 73; P: 54; G: 35; C: 796    | Paella valenciana<br>Croquetas de bacalao<br>Yogurt<br>HC: 58; P: 43; G: 53; C: 873     | Macarrones gratinados<br>Filete de pollo<br>HC: 68; P: 63; G: 37; C: 863                                   |
| LUNES 18   | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22   |
| Crema de calabacín<br>Ternera guisada c/ patatas<br>Batido<br>HC: 92; P: 29; G: 42; C: 854   | Spaghetti boloñesa<br>Filete de merluza meunière<br>HC: 63; P: 57; G: 34; C: 814 | Judías verdes con jamón<br>Filete de pavo<br>Postre cremoso<br>HC: 44; P: 56; G: 55; C: 890     | Judías pintas con chorizo<br>Lomo a la plancha<br>HC: 127; P: 78; G: 33; C: 1.112       | Arroz Alkor<br>Huevos fritos con bacon<br>Leche<br>HC: 145; P: 22; G: 34; C: 960                           |
| LUNES 25   | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29   |
| Crema de legumbres<br>Albóndigas con arroz<br>Natillas<br>HC: 100; P: 19; G: 55; C: 970      | Menestra de verduras<br>Escalope de merluza<br>HC: 66; P: 45; G: 55; C: 931      | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>Yogurt<br>HC: 69; P: 38; G: 42; C: 809                    | Judías verdes con tomate<br>Medallones de mero<br>Leche<br>HC: 49; P: 48; G: 48; C: 824 | Arroz milanesa<br>Perrito caliente<br>con patatas chip<br>HC: 116; P: 42; G: 29; C: 894                    |

Todos los días el menú va acompañado de ensalada, fruta y pan. HC: hidratos de carbono; P: proteínas; G: grasas; C: calorías

## marzo

| LUNES 3   | MARTES 4  | MIÉRCOLES 5   | JUEVES 6   | VIERNES 7  |
|---|---|---|--|--|
| Puré de hortalizas<br>Came guisada c/ patatas<br>Batido<br>HC: 81; P: 21; G: 53; C: 886 | Fabada asturiana<br>Calamares a la romana<br>Leche<br>HC: 64; P: 29; G: 45; C: 779      | Macarrones con tomate<br>Pechuga de pollo plancha<br>HC: 83; P: 50; G: 15; C: 815               | Patatas con costillas<br>Emperador a la plancha<br>Zumo de fruta<br>HC: 62; P: 34; G: 30; C: 776 | Fideuá<br>Chuleta de Sajonia<br>Natillas<br>HC: 60; P: 66; G: 51; C: 975                       |
| LUNES 10  | MARTES 11   | MIÉRCOLES 12  | JUEVES 13  | VIERNES 14   |
| Sopa de ave<br>Albóndigas con patatas<br>Leche<br>HC: 54; P: 39; G: 37; C: 843          | Lentejas estofadas<br>Filete de merluza meunière<br>HC: 84; P: 23; G: 37; C: 801        | Sopa de verduras<br>Tortilla española<br>Yogurt<br>HC: 77; P: 22; G: 42; C: 773                 | Coditos gratinados<br>Escalope milanesa<br>con patatas<br>HC: 35; P: 64; G: 52; C: 869           | Paella valenciana<br>Croquetas caseras<br>Melocotón en almíbar<br>HC: 98; P: 43; G: 35; C: 881 |
| LUNES 17  | MARTES 18   | MIÉRCOLES 19  | JUEVES 20  | VIERNES 21   |
| SEMANA SANTA  | SEMANA SANTA  | SEMANA SANTA  | SEMANA SANTA   | SEMANA SANTA   |
| LUNES 24  | MARTES 25   | MIÉRCOLES 26  | JUEVES 27  | VIERNES 28   |
| Arroz tres delicias<br>Contra asada con<br>puré duquesa<br>HC: 57; P: 52; G: 40; C: 803 | Menestra de verduras<br>Bacalao a la vizcaína<br>Leche<br>HC: 105; P: 67; G: 18; C: 856 | Judías pintas con chorizo<br>Lomo a la plancha<br>Zumo de fruta<br>HC: 44; P: 56; G: 55; C: 890 | Arroz Alkor<br>Huevos fritos con bacon<br>y patatas fritas<br>HC: 56; P: 41; G: 53; C: 861       | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>Batido<br>HC: 155; P: 61; G: 16; C: 844                  |
| LUNES 31  |   |   |  |  |
| Sopa de picadillo<br>Escalope Villeroy<br>Leche<br>HC: 78; P: 20; G: 47; C: 809         |   |   |  |  |

## abril

| MARTES 1   | MIÉRCOLES 2  | JUEVES 3   | VIERNES 4   |   |
|--|--|--|---|---|
| Lentejas guisadas<br>Buchones de mero<br>Batido<br>HC: 90; P: 63; G: 26; C: 850                  | Guisantes con jamón<br>Perrito caliente c/ patatas<br>Fruta en almíbar<br>HC: 98; P: 27; G: 36; C: 826 | Ensalada de pasta<br>Chuletas de pavo con<br>patatas cuadro<br>HC: 105; P: 67; G: 18; C: 856 | Puré de verduras<br>Tortilla francesa con jamón<br>Arroz con leche<br>HC: 121; P: 51; G: 14; C: 827 |   |
| LUNES 7  | MARTES 8   | MIÉRCOLES 9  | JUEVES 10   | VIERNES 11  |
| Fideuá<br>Hamburguesa Kentucky<br>con patatas fritas<br>HC: 78; P: 20; G: 47; C: 809             | Arroz Alkor<br>Huevos fritos con bacon<br>Leche<br>HC: 83; P: 50; G: 15; C: 815                        | Pisto manchego<br>Filete de pollo empanado<br>con patatas<br>HC: 99; P: 44; G: 32; C: 868    | Fabada asturiana<br>Lenguado meunière<br>Natillas<br>HC: 49; P: 48; G: 48; C: 824                   | Macarrones gratinados<br>San Jacobo del chef<br>HC: 86; P: 40; G: 53; C: 980      |
| LUNES 14   | MARTES 15  | MIÉRCOLES 16   | JUEVES 17   | VIERNES 18  |
| Crema Vichyssoise<br>Filete ruso con patatas<br>Fruta en almíbar<br>HC: 94; P: 27; G: 80; C: 921 | Sopa de ave<br>Emperador a la plancha<br>Yogurt<br>HC: 104; P: 67; G: 58; C: 1.058                     | Patatas con bonito<br>Pollo a la naranja<br>con guarnición<br>HC: 70; P: 50; G: 56; C: 983   | Lentejas estofadas<br>Ragout de ternera<br>Leche frita<br>HC: 74; P: 53; G: 51; C: 959              | Crema de guisantes<br>Tortilla española<br>Helado<br>HC: 68; P: 22; G: 54; C: 850 |
| LUNES 21   | MARTES 22  | MIÉRCOLES 23   | JUEVES 24   | VIERNES 25  |
| Paella valenciana<br>Croquetas caseras<br>Leche<br>HC: 98; P: 43; G: 35; C: 881                  | Crema de calabacín<br>Ternera asada con<br>patatas fritas<br>HC: 65; P: 59; G: 55; C: 987              | Spaghetti con tomate<br>Merluza a la romana<br>Flan<br>HC: 27; P: 39; G: 66; C: 857          | Menestra de verduras<br>Chuletas de pavo<br>con patatas<br>HC: 66; P: 45; G: 55; C: 931             | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br>Batido<br>HC: 114; P: 39; G: 24; C: 823     |
| LUNES 28   | MARTES 29  | MIÉRCOLES 30   |   |   |
| Ensalada de pasta<br>Filete de Sajonia<br>con patatas<br>HC: 81; P: 33; G: 34; C: 806            | Judías pintas con chorizo<br>Pescadito a la andaluza<br>Natillas<br>HC: 61; P: 50; G: 50; C: 904       | Ensalada campera<br>Tortilla española<br>Fruta en almíbar<br>HC: 121; P: 51; G: 14; C: 927   |   |   |

Todos los días el menú va acompañado de ensalada, fruta y pan. HC: hidratos de carbono; P: proteínas; G: grasas; C: calorías

## mayo

|  |  |  | JUEVES 1  | VIERNES 2  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | FESTIVO   | FESTIVO  |
| LUNES 5  | MARTES 6   | MIÉRCOLES 7  | JUEVES 8  | VIERNES 9  |
| Sopa de ave<br>Albóndigas con arroz<br><br>HC: 112; P: 27; G: 31; C: 836                         | Lentejas burgalesas<br>Tortilla española<br>Natillas<br>HC: 105; P: 67; G: 18; C: 856      | Judías verdes con tomate<br>Pollo al limón<br>Leche<br>HC: 78; P: 23; G: 33; C: 832                          | Coditos gratinados<br>Merluza a la gallega<br><br>HC: 68; P: 57; G: 34; C: 814              | Puré de legumbres<br>Hamburguesa Kentucky<br>Yogurt<br>HC: 48; P: 39; G: 55; C: 836        |
| LUNES 12   | MARTES 13  | MIÉRCOLES 14   | JUEVES 15   | VIERNES 16   |
| Arroz pilaf<br>Ternera guisada c/ patatas<br>Zum de frutas<br>HC: 121; P: 27; G: 32; C: 874      | Fabada asturiana<br>Emperador a la plancha<br><br>HC: 119; P: 66; G: 18; C: 905            | Macarrones con tomate<br>Pechuga de pollo empanada<br>Batido<br>HC: 76; P: 23; G: 33; C: 832                 | Crema de verduras<br>Huevos fritos c/ salchichas<br>Helado<br>HC: 56; P: 20; G: 45; C: 725  | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño<br><br>HC: 76; P: 65; G: 45; C: 964                     |
| LUNES 19   | MARTES 20  | MIÉRCOLES 21   | JUEVES 22   | VIERNES 23   |
| Crema de calabacín<br>Magro a la plancha<br><br>HC: 69; P: 59; G: 55; C: 987                     | Ensalada campera<br>Pescadito a la andaluza<br>Leche frita<br>HC: 64; P: 47; G: 50; C: 894 | Judías pintas con arroz<br>Chuleta de pavo plancha<br>Macedonia de frutas<br>HC: 127; P: 78; G: 33; C: 1.112 | Spaghetti boloñesa<br>Tortilla francesa/Jamón York<br>Leche<br>HC: 72; P: 39; G: 46; C: 863 | Puré de verduras<br>Perrito caliente con<br>patatas chips<br>HC: 118; P: 42; G: 26; C: 894 |
| LUNES 26   | MARTES 27  | MIÉRCOLES 28   | JUEVES 29   | VIERNES 30   |
| Crema Vichyssoise<br>Filete ruso con patatas<br>Fruta en almíbar<br>HC: 94; P: 27; G: 80; C: 921 | Paella marinera<br>Croquetas caseras<br>Postre cremoso<br>HC: 114; P: 39; G: 24; C: 823    | Menestra de verduras<br>Pescado rebozado con<br>patatas fritas<br>HC: 115; P: 61; G: 16; C: 844              | Sopa de puchero<br>Jamoncitos de pollo/patatas<br>Batido<br>HC: 98; P: 27; G: 36; C: 826    | Verduras murcianas<br>Tortilla española<br>Yogurt<br>HC: 53; P: 44; G: 48; C: 799          |

## junio

| LUNES 2  | MARTES 3  | MIÉRCOLES 4   | JUEVES 5  | VIERNES 6  |
|--|---|---|---|--|
| Ensalada campera<br>Albóndigas con arroz<br><br>HC: 44; P: 56; G: 55; C: 890                               | Arroz Alkor<br>Huevos fritos con bacon<br>Yogurt<br>HC: 99; P: 44; G: 32; C: 868                | Macarrones gratinados<br>Filete de pollo plancha<br>Leche<br>HC: 76; P: 23; G: 33; C: 832 | Judías verdes con tomate<br>Buchones de cazón/patatas<br>Flan<br>HC: 72; P: 50; G: 63; C: 931 | Sopa de ave<br>Hamburguesa Kentucky<br>con patatas fritas<br>HC: 112; P: 27; G: 31; C: 836 |
| LUNES 9  | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12   | VIERNES 13   |
| Fideuá<br>Chuletas de Sajonia<br><br>HC: 78; P: 20; G: 47; C: 809  | Judías pintas con chorizo<br>Bacalao a la bilbaína<br>Natillas<br>HC: 109; P: 46; G: 37; C: 832 | Arroz tres delicias<br>San Jacobo<br>Zum de frutas<br>HC: 53; P: 27; G: 52; C: 789        | Puré de verduras<br>Ragout de ternera<br>Leche frita<br>HC: 133; P: 44; G: 41; C: 854         | Ensalada de pasta<br>Tortilla española<br>Batido<br>HC: 65; P: 38; G: 43; C: 799           |
| LUNES 16   | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19   | VIERNES 20   |
| Crema de calabacín<br>Perritos calientes c/ patatas<br>Macedonia de frutas<br>HC: 68; P: 42; G: 55; C: 810 | Paella valenciana<br>Croquetas caseras<br><br>HC: 81; P: 33; G: 34; C: 806                      | Menestra de verduras<br>Chuleta de pavo plancha<br>Helado<br>HC: 98; P: 42; G: 29; C: 870 | Tallarines con tomate<br>Medallones de merluza<br><br>HC: 98; P: 27; G: 36; C: 826            | MENÚ ESPECIAL  |

Todos los días el menú va acompañado de ensalada, fruta y pan. HC: hidratos de carbono; P: proteínas; G: grasas; C: calorías