

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

**2** Kcal HC Lip Prot

**FESTIVO**



**3** Kcal HC Lip Prot  
590 65 27 21

Judías verdes con patatas asadas  
Totilla francesa de queso  
Ensaladilla rusa  
Fruta de temporada

**4** Kcal HC Lip Prot  
718 94 25 28

Sopa de cocido  
Cocido tradicional  
Natillas

**5** Kcal HC Lip Prot  
637 87 19 26

Fusilli integrales con tomate casero  
Filete de limanda enharinada  
Ensalada de lechuga tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

**6** Kcal HC Lip Prot  
617 79 21 27

Crema de calabaza asada con un toque cítrico de naranja  
Lacón a la gallega  
Patatas cachelo  
Fruta de temporada

**9** Kcal HC Lip Prot  
617 88 18 25

Macarrones pomodoro con hierbas  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**10** Kcal HC Lip Prot  
602 72 23 25

Guiso de patatas con chorizo  
Churrasquito de pollo al aliño de Pimentón  
Ensalada de tomate y lechuga  
Fruta de temporada

**11** Kcal HC Lip Prot  
640 89 20 27

Lentejas con arroz integral  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

**12** Kcal HC Lip Prot  
631 97 20 27

Crema de Vichy  
Arroz con tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

**13** Kcal HC Lip Prot  
680 83 23 33

Sopa de lluvia  
Carrilleras de cerdo en salsa  
Patatas fritas  
Yogur

**16** Kcal HC Lip Prot  
634 95 18 23

Wok de arroz con verduras y salsa de soja  
Suprema de merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**17** Kcal HC Lip Prot  
749 97 25 34

Guisantes salteados con jamón  
Filete ruso a la plancha  
Patata asada  
Fruta de temporada

**18** Kcal HC Lip Prot  
695 90 25 25

Alubias blancas con calabaza  
Tortilla de patata con cebolla  
Ensalada de tomate, cebolla y orégano  
Fruta de temporada

**19** Kcal HC Lip Prot  
710 98 20 33

Coditos con salsa napolitana y queso rallado  
Bacalao a la dorada  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

**20** JORNADA DE LA TIERRA

Crema de tubérculos  
Aguja de cerdo al horno con salsa de manzana  
Arroz  
Yogur



**23** Kcal HC Lip Prot  
583 81 17 27

Arroz blanco con tomate frito  
Palometa en salsa verde  
Ensalada de lechuga t aceituna  
Fruta de temporada

**24** Kcal HC Lip Prot  
657 85 22 28

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Yogur

**25** Kcal HC Lip Prot  
610 90 15 27

Fusilli a la carbonara con bacón  
Filete de merluza con carácter riojano  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**26** Kcal HC Lip Prot  
692 80 26 35

Lentejas guisadas con chorizo  
Huevos revueltos con jamón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**27** DÍA SIN GLUTEN

Crema de calabacín  
Filete de pollo con un punto de mostaza  
Patatas crujientes  
Fruta de temporada



**30** Kcal HC Lip Prot  
722 91 28 25

Crema de verduras natural  
Huevos fritos con salchichas de Frankfurt  
Patatas asadas  
yogur

**31** Kcal HC Lip Prot  
631 88 19 25

Paella de verduras de temporada  
Suprema de merluza al horno con perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot



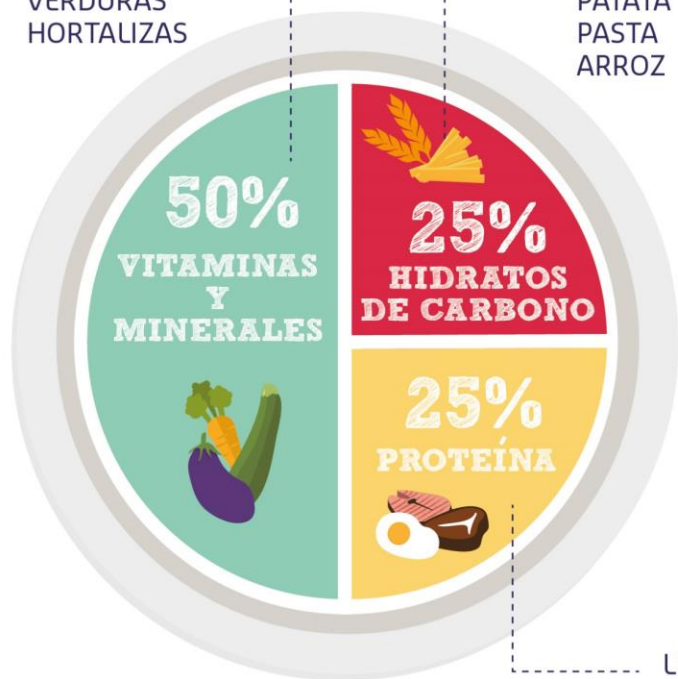


# EQUILIBRA TU CENA



VERDURAS  
HORTALIZAS

PATATA  
PASTA  
ARROZ



## SI HAS COMIDO:

## ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

