



**FESTIVO**

**FESTIVO**

TALLARINES CON/sin ATUN  
HUEVOS EN SALSA/rabas  
CON GUISANTES Y JAMON/ensaiada  
MELOCOTON ALMIBAR/fruta

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
CARNE, sin TOCINO, sin CHORIZO Y PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN				PAN			
ENERGIA	858 kcal	PROTEINA	27 g	GRASAS	41 g	ENERGIA	812 kcal
H.CARBONO	95 g	CALCIO	103 mg	HIERRO	4,6 mg	H.CARBONO	69 g
						PROTEINA	33 g
						GRASAS	26 g
						HIERRO	5,5 mg

**7**

MACARRONES GRATINADOS CON/sin QUESO  
MERLUZA A LA ROMANA/pollo  
CON ENSALADA MIXTA  
GELATINA DE FRUTAS

PAN			
ENERGIA	756 kcal	PROTEINA	44 g
H.CARBONO	69 g	CALCIO	187 mg
		GRASAS	34 g
		HIERRO	3,9 mg

**8**

JUDIAS PINTAS GUIADAS/arroz  
TORTILLA DE CALABACIN/salchichas  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	748 kcal	PROTEINA	25 g
H.CARBONO	76 g	CALCIO	328 mg
		GRASAS	38 g
		HIERRO	5,9 mg

**9**

ENSALADA CAMPERA  
HAMBURGUESA A LA PLANCHA  
CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN INTEGRAL			
ENERGIA	703 kcal	PROTEINA	33 g
H.CARBONO	63 g	CALCIO	274 mg
		GRASAS	42 g
		HIERRO	5,1 mg

**10**

PURÉ DE VERDURAS FRESCAS  
ALITAS DE POLLO  
CON ENSALADA VARIADA  
HELADO/fruta

PAN			
ENERGIA	796 kcal	PROTEINA	26 g
H.CARBONO	80 g	CALCIO	208 mg
		GRASAS	45 g
		HIERRO	3 mg

**11**

ARROZ CON VERDURAS  
CAZÓN ADOBADO/lomo  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	823 kcal	PROTEINA	27 g
H.CARBONO	99 g	CALCIO	252 mg
		GRASAS	26 g
		HIERRO	2,9 mg

**14**

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE QUESO/filete ruso  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
YOGUR

PAN			
ENERGIA	812 kcal	PROTEINA	36 g
H.CARBONO	72 g	CALCIO	400 mg
		GRASAS	43 g
		HIERRO	5,9 mg

**15**

ESPAGUETIS CON/sin BACON  
RABAS DE CALAMAR/pollo  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	943 kcal	PROTEINA	27 g
H.CARBONO	92 g	CALCIO	434 mg
		GRASAS	46 g
		HIERRO	4,4 mg

**16**

CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES  
SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO  
CON CHAMPIÑÓN  
FRUTA DEL TIEMPO

PAN INTEGRAL			
ENERGIA	677 kcal	PROTEINA	27 g
H.CARBONO	66 g	CALCIO	191 mg
		GRASAS	34 g
		HIERRO	5,2 mg

**17**

GARBANZOS GUIADOS CON TOMATE  
FILETE DE PANGA/huevo  
CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	799 kcal	PROTEINA	37 g
H.CARBONO	77 g	CALCIO	536 mg
		GRASAS	37 g
		HIERRO	5,5 mg

**18**

SOPA DE PESCADO/sopa  
RAGOUT DE TERNERA  
CON PATATAS DADO  
HELADO/gelatina

PAN			
ENERGIA	966 kcal	PROTEINA	31 g
H.CARBONO	90 g	CALCIO	259 mg
		GRASAS	56 g
		HIERRO	7,6 mg

**21**

ENSALADA DE PASTA  
MERLUZA/lomo  
EN SALSA VERDE/ensalada  
YOGUR

PAN			
ENERGIA	754 kcal	PROTEINA	38 g
H.CARBONO	60 g	CALCIO	252 mg
		GRASAS	36 g
		HIERRO	3,9 mg

**22**

PATATAS A LA MARINERA/guisadas  
HUEVOS REVUELTO/bacon plancha  
Y ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	855 kcal	PROTEINA	26 g
H.CARBONO	85 g	CALCIO	215 mg
		GRASAS	55 g
		HIERRO	10,9 mg

**23**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE  
ESCALOPE DE POLLO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN INTEGRAL			
ENERGIA	654 kcal	PROTEINA	33 g
H.CARBONO	69 g	CALCIO	221 mg
		GRASAS	36 g
		HIERRO	3,9 mg

**24**

JUDIAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
A LA JARDINERA  
FRUTA DEL TIEMPO

PAN			
ENERGIA	650 kcal	PROTEINA	24 g
H.CARBONO	61 g	CALCIO	117 mg
		GRASAS	36 g
		HIERRO	5,1 mg

**25**

JUDIAS BLANCAS EN VINAGRETA/verdura  
MERO EMPANADO/pollo  
CON ENSALADA VARIADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	753 kcal	PROTEINA	32 g
H.CARBONO	58 g	CALCIO	204 mg
		GRASAS	43 g
		HIERRO	4,3 mg

**28**

CODITOS CON TOMATE  
EMPANADILLAS DE BONITO/salchichas  
CON ENSALADA MIXTA  
YOGUR

PAN			
ENERGIA	812 kcal	PROTEINA	30 g
H.CARBONO	76 g	CALCIO	228 mg
		GRASAS	43 g
		HIERRO	5,4 mg

**29**

LENTEJAS GUIADAS CON/sin CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS/pescado  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	787 kcal	PROTEINA	23 g
H.CARBONO	76 g	CALCIO	268 mg
		GRASAS	44 g
		HIERRO	3,4 mg

**30**

CREMA DE CALABACIN  
CINTA DE LOMO/pollo AL HORNO  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA DEL TIEMPO

PAN INTEGRAL			
ENERGIA	648 kcal	PROTEINA	28 g
H.CARBONO	40 g	CALCIO	248 mg
		GRASAS	32 g
		HIERRO	3,2 mg

**31**

FIDEUA DE POLLO/ arroz  
VENTRESCA DE MERLUZA/hamburguesa  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN			
ENERGIA	875 kcal	PROTEINA	38 g
H.CARBONO	94 g	CALCIO	258 mg
		GRASAS	36 g
		HIERRO	4,3 mg