

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	7 Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	8 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Lentejas Estofadas (75 g lentejas, 32,5 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Fruta	10 Paella de Verduras (60g arroz) 1,5 R de HC Lomo al Ajillo Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	14 Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Pasta con Atún (67,5 g pasta y 50 g tomate) 2 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC Filete de Pollo al Horno Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20 Judías Verdes con Tomate y Patata (125 g judías, 50 g salsa tomate, 45 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Judías Blancas Estofadas (82,5g judías, sin patata) 1,5 R de HC Pollo Asado Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta	22 Fideuá de Verduras (90 g pasta) 2 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23 Sopa de Arroz (38 g arroz) 1 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Fruta	24 Salmón al Horno Patatas Panadera al Horno o Asada (52.5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Carne + Fruta
27 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Carne + Fruta	28 Paella Mixta (75 g arroz) 2 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30 Pasta Boloñesa de Pollo (90 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 2 R de HC Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	31 Crema de Calabacín Patata 65 g 1R de HC Lacón al horno Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta

mediterránea