

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC Pollo Asado Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	4 Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC Magro de Cerdo Estofado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Merluza a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Estofado de Patatas con Verduras (162,5 g patata) 2,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta
10 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	11 Crema de Verduras 130 g patata 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: Patata + Carne + Fruta	12 Pasta con Tomate (67,5 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 1,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13 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 + Huevo + Fruta	14 Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC Palometa con Tomate 50 g salsa tomate 0,5 R de HC Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa 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 + Carne + Fruta	18 Garbanzos Estofados sin Patata 110 g 2 R de HC Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	19 Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Palometa al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Crema de Coliflor (97,5) g patata 1,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado al horno (35 g patata) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Paella de Verduras (57 g) 1,5 R de HC Magro con Tomate (1 cucharada salsa tomate) Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Carne + Fruta	26 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 + Huevo + Lácteo	27 Crema de Verduras 130 g patata 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: Patata + Ave + Fruta	28 Papas con Choco (65 g patata) 1 R de HC Filete de Pollo al Horno Arroz Pilaf 60 g 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea