

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	6 Crema de Coliflor (150g coliflor, 65 g 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: Pasta + Pescado + Fruta	7 Arroz con Verduras (76g arroz) 2 R de HC Merluza a la Bilbaina Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	8 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	9 Espinacas Salteadas con Ajo Pasta con Atún (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta
12 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías) 0,5 R de HC Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	13 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin 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: Verdura + Carne + Fruta	14 Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Salmón al Horno Verduras Asadas Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	15 Garbanzos Estofados con Patata (55g garbanzos, 65g patata cocida) 2R de HC Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Fruta	16 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 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	21 Pasta con Atún (90g Pasta, 1 cucharadita de salsa de tomate) 2R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo	22 Guisantes Rehogados con Patata (100g guisantes, 32,5 g patata) 1,5 R de HC Rotti de Pavo al Horno Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta	23 Arroz a Banda (95 g) 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 + Huevo + Lácteo
26 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo	27 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate) Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta	28 Paella de Verduras y Marisco (75g) 2 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Menestra Rehogada 100 g 0,5 R de HC Marmitako de Salmón (97,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas (75 g lentejas, 32,5 g patata) 2 R de HC Carcamusas Toledanas Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Pescado + Fruta

mediterránea