

LUNES

3

Sopa de verduras con estrellitas
Cinta de lomo con tomate
Patatas fritas
Pan blanco
Fruta fresca
577,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,2g - HC:71,3g
AGS:3,5g - Azúcares:18,9g - Sal:3,4g

10

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha
Pan blanco
Fruta fresca
608,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:21,8g - HC:71,4g
AGS:2,9g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g

17

Crema de verduras y hortalizas
Calamar rabas rebozadas
Lechuga y maíz
Pan blanco
Fruta fresca
622,4Kcal - Prot:17,0g - Lip:20,2g - HC:88,4g
AGS:3,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,2g

24

Crema parmentiere
Hamburguesa de ternera a la española
Patatas fritas
Pan blanco
Fruta fresca
622,4Kcal - Prot:17,0g - Lip:20,2g - HC:88,4g
AGS:3,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,2g

31

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Lomo adobado al horno
Lechuga y aceitunas
Pan blanco
Fruta fresca
497,6Kcal - Prot:16,7g - Lip:14,4g - HC:71,8g
AGS:3,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

MARTES

4

Crema de calabaza y zanahoria
Fogonero con pimiento y tomate
Lechuga y zanahoria
Pan integral
Fruta fresca
601,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,6g - HC:71,8g
AGS:3,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,0g

11

Paella de verduritas
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan integral
Fruta fresca
594,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,5g - HC:75,5g
AGS:4,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,4g

18

Espaguetis aglio-olio
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan integral
Fruta fresca
610,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:24,7g - HC:64,3g
AGS:5,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

25

Arroz tres delicias
Fish and chips
Pan integral
Fruta fresca
610,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:24,7g - HC:64,3g
AGS:5,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g



1

Alubias con verduras
Bacalao a la romana
Lechuga y maíz
Pan integral
Fruta fresca
510,2Kcal - Prot:20,8g - Lip:17,6g - HC:62,1g
AGS:2,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES

5

Arroz a banda
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan blanco
Fruta fresca
648,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:24,0g - HC:80,0g
AGS:5,3g - Azúcares:14,5g - Sal:1,7g

12

Garbanzos con patatas y calabaza
Cordón bleu de pollo
Lechuga y zanahoria
Pan blanco
Fruta fresca
497,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,9g - HC:61,4g
AGS:3,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g

19

Garbanzos con verduras
Lomo adobado al horno
Patatas dado
Pan blanco
Fruta fresca
501,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:13,8g - HC:63,2g
AGS:2,0g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

26

Sopa de puchero
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y tomate
Pan blanco
Fruta fresca
501,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:13,8g - HC:63,2g
AGS:2,0g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

2

Arroz al horno con magro de cerdo
Revuelto de jamón york con patatas
Lechuga y remolacha
Pan blanco
Fruta fresca
605,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:19,9g - HC:77,9g
AGS:4,3g - Azúcares:15,8g - Sal:1,6g

JUEVES

6

Alubias con verduras
Pechuga de pollo al horno
Lechuga y tomate
Pan blanco
Fruta fresca
659,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,9g - HC:70,4g
AGS:4,2g - Azúcares:17,6g - Sal:2,1g

13

Crema de hortalizas
Alitas de pollo asadas con salsa
barbacoa
Patatas asadas
Pan blanco
Fruta fresca
605,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,8g - HC:84,0g
AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

20

Arroz a la milanesa
Caballa en salsa americana
Lechuga y aceitunas
Pan blanco
Fruta fresca
594,1Kcal - Prot:35,5g - Lip:28,0g - HC:46,6g
AGS:7,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

27

Macarrones con chorizo
Gallo al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Pan blanco
Fruta fresca
594,1Kcal - Prot:35,5g - Lip:28,0g - HC:46,6g
AGS:7,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

3

Lentejas con verduras
Escalope de pollo empanado
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca
545,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,7g - HC:55,2g
AGS:5,2g - Azúcares:26,6g - Sal:1,8g

VIERNES

7

FESTIVO

Macarrones gratinados
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Pan blanco
Yogures sabores variados
545,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,7g - HC:55,2g
AGS:5,2g - Azúcares:26,6g - Sal:1,8g

14

Espirales con tomate
Gallo a la andaluza
Lechuga y tomate
Pan blanco
Yogures sabores variados
770,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:39,5g - HC:72,7g
AGS:14,6g - Azúcares:24,6g - Sal:2,8g

21

Ensalada variada con queso fresco
Albóndigas con salsa de cebolla
Patatas fritas
Pan blanco
Yogures sabores variados
704,4Kcal - Prot:32,1g - Lip:26,9g - HC:80,9g
AGS:6,7g - Azúcares:25,3g - Sal:3,0g

28

Lentejas con verduras
Pincho moruno de pollo
Lechuga y remolacha
Pan
Yogures sabores variados
659,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,9g - HC:70,4g
AGS:4,2g - Azúcares:17,6g - Sal:2,1g

4

Crema de calabacín
Salmón al horno con salsa de piña
Ensalada de tomate y maíz
Pan
Yogures sabores variados
659,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,9g - HC:70,4g
AGS:4,2g - Azúcares:17,6g - Sal:2,1g