

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

Macarrones con tomate
Escalope de cerdo empanado
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Fruta fresca

674,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:21,6g - HC:82,8g AGS:2,0g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

Coliflor con bechamel gratinada
Ternera a la jardinera
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

925,6Kcal - Prot:44,1g - Lip:50,0g - HC:71,3g AGS:18,8g -
Azúcares:31,5g - Sal:2,4g

Lentejas con verduras
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca

611,9Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:76,5g AGS:2,7g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,8g

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan
Natillas de vainilla

759,6Kcal - Prot:40,0g - Lip:31,3g - HC:75,8g AGS:8,3g -
Azúcares:23,2g - Sal:2,2g

Alubias con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca

649,0Kcal - Prot:37,0g - Lip:12,1g - HC:84,5g AGS:1,6g -
Azúcares:26,1g - Sal:1,9g

15

16

17

18

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza
Lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y
zanahoria
Pan
Fruta fresca

620,9Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,9g - HC:88,4g AGS:2,4g -
Azúcares:17,7g - Sal:2,1g

Judías verdes con patatas salteadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan
Yogur sabor

773,2Kcal - Prot:41,0g - Lip:31,2g - HC:77,7g AGS:8,7g -
Azúcares:25,4g - Sal:2,0g

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

656,2Kcal - Prot:28,8g - Lip:15,6g - HC:92,9g AGS:4,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

Crema de calabaza
Merluza a la andaluza
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

619,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:21,4g - HC:74,3g AGS:4,9g -
Azúcares:25,3g - Sal:2,0g

Fideua de pescado
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca

670,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:19,8g - HC:95,3g AGS:3,2g -
Azúcares:20,2g - Sal:3,6g

22

23

24

25

26

Lentejas con chorizo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

692,8Kcal - Prot:42,0g - Lip:23,2g - HC:73,1g AGS:5,8g -
Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

Guisantes salteados con jamón serrano
Estofado de pavo con patatas
Pan
Yogur sabor

798,3Kcal - Prot:54,2g - Lip:26,3g - HC:76,5g AGS:7,9g -
Azúcares:35,4g - Sal:2,1g

Espaguetis boloñesa
Caella en adobo de limón frito
Champiñones salteados con ajo y perejil
Pan
Fruta fresca

659,0Kcal - Prot:31,5g - Lip:17,8g - HC:88,8g AGS:3,8g -
Azúcares:23,8g - Sal:1,8g

Crema de calabacín
Escalope de pollo empanado
Patatas dado
Pan
Natillas de vainilla

746,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,6g - HC:82,9g AGS:7,0g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,4g

Alubias pintas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Fruta fresca

586,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:15,5g - HC:75,0g AGS:2,0g -
Azúcares:18,9g - Sal:2,1g

29

30

31

Brócoli salteado con jamón york
Filete de cerdo a la plancha
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

638,0Kcal - Prot:38,1g - Lip:26,1g - HC:59,9g AGS:6,9g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

Lentejas con patatas
Filete de lenguadina a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

590,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:14,9g - HC:75,7g AGS:2,1g -
Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

Crema de espinacas
Estofado de ternera con verduras
Patatas fritas
Pan
Yogur sabor

920,6Kcal - Prot:40,0g - Lip:47,1g - HC:77,5g AGS:16,6g -
Azúcares:25,0g - Sal:2,4g