

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

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

7

Lentejas con patatas
Filete de lenguadina a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Natillas de vainilla

673,3Kcal - Prot:37,0g - Lip:20,0g - HC:82,1g AGS:5,2g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

8

Crema de espinacas
Estofado de ternera con verduras
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

844,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:43,0g - HC:72,6g AGS:14,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,2g

9

FESTIVO

10

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca

629,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:11,8g - HC:95,2g AGS:1,6g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

13

Guiso de patatas con magro
Escalope de cerdo empanado
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca

639,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:21,6g - HC:72,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g

14

Judías verdes a la portuguesa
Tortilla con atún
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

642,5Kcal - Prot:25,5g - Lip:29,2g - HC:63,6g AGS:6,3g - Azúcares:21,6g - Sal:3,0g

15

Tallarines boloñesa
Bacalao en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Yogur sabor

669,6Kcal - Prot:32,8g - Lip:20,2g - HC:86,6g AGS:5,7g - Azúcares:27,0g - Sal:2,4g

16

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas asadas
Pan
Yogur sabor

787,6Kcal - Prot:43,7g - Lip:27,4g - HC:86,8g AGS:7,5g - Azúcares:28,8g - Sal:2,2g

17

Alubias estofadas
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

597,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:14,8g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g

20

Crema de espinacas
Estofado de pavo con patatas
Pan
Natillas de vainilla

684,6Kcal - Prot:40,7g - Lip:25,0g - HC:68,6g AGS:7,5g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

21

Espirales con tomate
Abadejo a la andaluza
Lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco
Pan
Fruta fresca

612,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,0g - HC:83,0g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:2,4g

22

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

619,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,1g - HC:92,9g AGS:2,8g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

23

Crema de calabacín
Escalope de pollo empanado
Patatas fritas
Pan
Danonino

683,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,4g - HC:71,5g AGS:6,1g - Azúcares:13,1g - Sal:2,3g

24

COMIDA ESPECIAL SAN JOSE DE CALASANZ

27

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

28

Coliflor al graten
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

29

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

30

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

31