

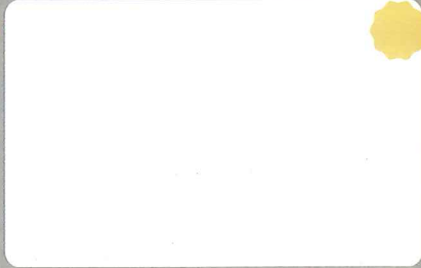
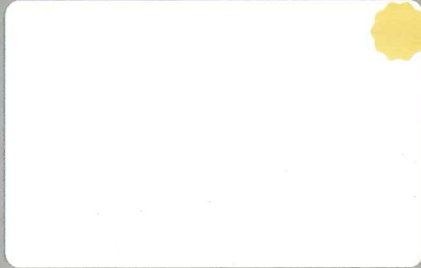
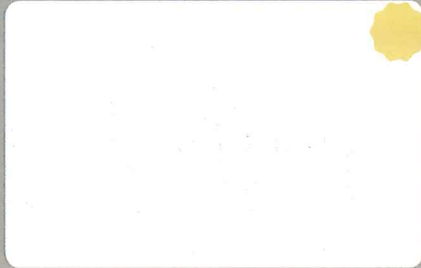
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**8**

Arroz salteado con jamón york  
Tortilla con queso  
Pan  
Fruta fresca

656,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:23,5g - HC:83,2g AGS:7,3g - Azúcares:15,2g - Sal:2,0g

**9**

Fideua de verduras  
Merluza con salsa de zanahorias  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

577,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:12,1g - HC:85,1g AGS:2,0g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g

**10**

Garbanzos estofados  
Ternera con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

806,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:37,6g - HC:74,3g AGS:11,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

**11**

Crema de calabaza  
Escalope de pollo empanado  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

591,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,3g - HC:66,3g AGS:3,7g - Azúcares:20,8g - Sal:2,2g

**12**

Guiso de patatas con verduras  
Caella en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Yogur sabor

634,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,9g - HC:81,0g AGS:4,6g - Azúcares:27,7g - Sal:2,1g

**15**

Brócoli salteado con zanahoria  
Albóndigas de ternera a la jardinera  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

735,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:34,1g - HC:72,5g AGS:9,6g - Azúcares:24,7g - Sal:2,8g

**16**

Lentejas con zanahoria  
Tortilla de patata y espinacas  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca

619,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,9g - HC:72,4g AGS:4,6g - Azúcares:20,9g - Sal:2,0g

**17**

Arroz a la milanesa  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Yogur sabor

917,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:41,3g - HC:92,5g AGS:9,7g - Azúcares:26,0g - Sal:2,8g

**18**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta fresca

655,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:15,8g - HC:92,7g AGS:4,4g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

**19**

Espirales gratinados  
Filete de merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

695,7Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,2g - HC:93,3g AGS:4,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

**22**

Sopa de maravilla  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

447,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:9,3g - HC:68,4g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:3,6g

**23**

Coditos boloñesa  
Empanadillas de atún  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

806,4Kcal - Prot:24,4g - Lip:26,8g - HC:113,0g AGS:6,7g - Azúcares:23,7g - Sal:2,6g

**24**

Crema de zanahoria  
Estofado de ternera con champiñones  
Pan  
Fruta fresca

694,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,3g - HC:62,4g AGS:12,1g - Azúcares:26,5g - Sal:1,7g

**25**

Alubias con chorizo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca

736,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,9g - HC:70,8g AGS:8,9g - Azúcares:18,6g - Sal:2,6g

**26**

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao empanado  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Yogur sabor

607,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,3g - HC:89,3g AGS:4,2g - Azúcares:23,5g - Sal:1,9g

**29**

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata  
Zanahoria dado salteada  
Pan  
Fruta fresca

795,7Kcal - Prot:33,5g - Lip:35,1g - HC:80,5g AGS:9,0g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g

**30**

Menestra a la Navarra  
Hamburguesa de ave con queso  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

679,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:68,1g AGS:7,9g - Azúcares:22,9g - Sal:3,0g

**31**

Arroz tres delicias  
Atún en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor

785,9Kcal - Prot:37,6g - Lip:28,6g - HC:93,1g AGS:5,7g - Azúcares:25,0g - Sal:2,2g

