

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de verduras
Ragout de ternera con patatas
Pan
Fruta fresca

605,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:26,2g - HC:63,7g AGS:8,5g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,7g

2

Coditos con tomate
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

596,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,7g - HC:82,7g AGS:2,6g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

3

Alubias pintas estofadas
Tortilla de pavo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

584,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:19,9g - HC:65,9g AGS:4,1g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

4

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

588,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:20,8g - HC:61,3g AGS:4,8g -
Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

5

Arroz con salsa de tomate
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor

616,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:15,5g - HC:88,3g AGS:4,4g -
Azúcares:22,9g - Sal:2,0g

8

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

674,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,2g - HC:80,4g AGS:4,6g -
Azúcares:18,9g - Sal:2,0g

9

Paella valenciana
Salmón a la crema
Ensalada de lechuga
Pan
Fruta fresca

746,2Kcal - Prot:31,1g - Lip:27,9g - HC:90,2g AGS:6,4g -
Azúcares:18,5g - Sal:2,3g

10

Judías verdes con tomate
Lomo a la española
Patatas fritas
Pan
Yogur sabor

707,3Kcal - Prot:36,7g - Lip:28,0g - HC:72,9g AGS:8,2g -
Azúcares:28,5g - Sal:2,1g

11

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

618,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,3g - HC:87,2g AGS:4,4g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

12

FESTIVO

15

Arroz salteado con jamón york
Tortilla de queso
Pan
Fruta fresca

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

16

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

559,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:11,8g - HC:85,1g AGS:1,9g -
Azúcares:24,6g - Sal:1,9g

17

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

617,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,3g - HC:68,6g AGS:4,1g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

18

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

589,1Kcal - Prot:23,0g - Lip:24,3g - HC:66,0g AGS:3,7g -
Azúcares:20,5g - Sal:2,2g

19

Patatas estofadas con verduras
Caella en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Yogur sabor

621,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:18,7g - HC:80,9g AGS:4,6g -
Azúcares:27,6g - Sal:2,0g

22

Crema de calabacín
Albóndigas de ternera con verduras
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

701,6Kcal - Prot:24,7g - Lip:23,5g - HC:69,3g AGS:9,5g -
Azúcares:21,5g - Sal:2,8g

23

Lentejas con zanahoria
Revuelto de champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

578,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:20,6g - HC:66,2g AGS:4,6g -
Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

24

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

867,0Kcal - Prot:37,8g - Lip:37,5g - HC:92,3g AGS:9,0g -
Azúcares:25,8g - Sal:2,7g

25

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

618,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,3g - HC:87,2g AGS:4,4g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

26

Espirales gratinados
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

695,5Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,2g - HC:93,4g AGS:4,7g -
Azúcares:18,8g - Sal:1,5g

29

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

445,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:9,2g - HC:68,1g AGS:1,9g -
Azúcares:19,1g - Sal:3,6g

30

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

804,2Kcal - Prot:24,2g - Lip:26,7g - HC:112,8g AGS:6,7g -
Azúcares:23,5g - Sal:2,6g

31

Crema de zanahoria
Estofado de ternera con champiñones
Pan
Fruta fresca

592,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:25,9g - HC:62,4g AGS:8,6g -
Azúcares:26,5g - Sal:1,7g