

LUNES

1

Arroz con verduritas
Bacalao rebozado al ajillo
(lechuga y zanahoria)
Pan blanco
Fruta fresca

643,7Kcal - Prot:19,7g - Lip:20,9g - HC:91,3g
AGS:3,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,2g

8

Crema de calabacín
Estofado de magro con verduritas
(Patatas fritas)
Pan blanco
Fruta fresca

477,9Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,6g - HC:49,3g AGS:4,1g
- Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

15

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco
Albóndigas con salsa de cebolla
(Patatas fritas)
Pan blanco
Fruta fresca

624,4Kcal - Prot:19,0g - Lip:32,9g - HC:59,3g
AGS:11,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,7g

22

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas y cebolla
(Lechuga y zanahoria)
Pan blanco
Fruta fresca

584,8Kcal - Prot:20,6g - Lip:20,1g - HC:73,2g
AGS:3,4g - Azúcares:17,4g - Sal:3,3g

29

Crema de calabaza y zanahoria asada
Pollo asado estilo barbacoa
(Lechuga y tomate)
Pan blanco
Fruta fresca

484,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:19,9g - HC:48,6g
AGS:4,1g - Azúcares:21,7g - Sal:2,0g

MARTES

2

Garbanzos con verduras
Jamoncitos de pollo a la crema
(Patatas fritas)
Pan integral
Fruta fresca

731,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:30,1g - HC:74,8g
AGS:6,5g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g

9

Alubias estofadas
Filete de pollo en salsa ligera de mostaza
(Lechuga y zanahoria)
Pan integral
Fruta fresca

572,4Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,8g - HC:55,3g
AGS:5,2g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g

16

Crema de puerro y calabaza
Filete de cerdo en salsa
(Patatas dado al ajillo)
Pan integral
Fruta fresca

571,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,1g - HC:59,1g
AGS:4,6g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

23

Espaguetis con tomate casero y albahaca
Hamburguesa a la plancha
(Lechuga y maíz)
Pan integral
Yogures sabores variados

653,6Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g - HC:77,9g
AGS:6,5g - Azúcares:23,7g - Sal:1,4g

30

Macarrones Bella aurora
Salmón al horno con ajo y perejil
(Lechuga y maíz)
Pan integral
Fruta fresca

641,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:23,4g - HC:75,6g
AGS:3,4g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES

3

Crema de verduras y hortalizas
Revuelto de jamón york con patatas
(Lechuga y tomate)
Pan blanco
Fruta fresca

518,0Kcal - Prot:22,2g - Lip:22,2g - HC:54,0g
AGS:4,5g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g

10

Arroz a la milanesa
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
(Lechuga y maíz)
Pan blanco
Fruta fresca

746,9Kcal - Prot:27,6g - Lip:27,3g - HC:94,0g
AGS:5,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

17

Arroz tres delicias
Jurel en salsa de tomate
(Lechuga y aceitunas)
Pan blanco
Fruta fresca

689,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:28,3g - HC:71,9g
AGS:4,2g - Azúcares:16,6g - Sal:2,1g

24

Sopa de ave con arroz
Lomo adobado al horno
(Tomate aliñado)
Pan blanco
Fruta fresca

487,8Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,9g - HC:67,4g
AGS:2,4g - Azúcares:18,2g - Sal:3,5g

1

Sopa de estrellitas
Magro de cerdo en salsa aromática
(Patatas fritas)
Pan blanco
Fruta fresca

596,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:21,0g - HC:70,5g
AGS:5,2g - Azúcares:17,2g - Sal:2,4g

JUEVES

4

Lentejas estofadas
Salmón al horno con crumble de cebolla y hierbas provenzales
(Patata al vapor)
Pan blanco
Fruta fresca

568,0Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,2g - HC:63,4g
AGS:2,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,8g

11

Macarrones gratinados
Gallo al horno
(lechuga y tomate)
Pan blanco
Fruta fresca

522,2Kcal - Prot:24,4g - Lip:15,2g - HC:68,9g
AGS:3,6g - Azúcares:16,3g - Sal:1,8g

18

Garbanzos a la madrileña
Escalope de pollo empanado
(Lechuga y maíz)
Pan blanco
Fruta fresca

681,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:26,7g - HC:79,9g
AGS:4,2g - Azúcares:16,4g - Sal:2,8g

25

Crema de verduras y hortalizas
Estofado de pollo
(Patatas dado)
Pan blanco
Fruta fresca

579,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,9g - HC:61,8g
AGS:4,3g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

2

Garbanzos con patatas y calabaza
Abadejo a la andaluza
(Lechuga y zanahoria)
Pan blanco
Fruta fresca

650,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:29,0g - HC:60,2g
AGS:6,9g - Azúcares:16,5g - Sal:2,2g

VIERNES

5

Lechuga, tomate, maíz y atún
Macarrones boloñesa
Pan blanco
Yogures sabores variados

596,7Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,0g - HC:78,7g
AGS:5,6g - Azúcares:24,3g - Sal:1,5g

12

Lentejas con zanahoria
Tortilla francesa
(Lechuga y aceitunas)
Pan blanco
Yogur sabores variados

576,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,8g - HC:63,1g
AGS:6,0g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con patatas
(lechuga y tomate)
Pan blanco
Yogures sabores variados

691,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:25,8g - HC:81,0g
AGS:7,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,7g

26

Alubias blancas con verduras
Merluza al gratén
(lechuga y remolacha)
Pan blanco
Fruta fresca

663,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:29,5g - HC:74,9g
AGS:4,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,9g

3

Arroz con verduras
Tortilla francesa
(Lechuga y remolacha)
Pan blanco
Yogures sabores variados

603,3Kcal - Prot:24,5g - Lip:20,4g - HC:83,7g
AGS:5,6g - Azúcares:22,0g - Sal:1,7g