

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

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

472,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,6g - HC:48,2g
AGS:4,1g - Azúcares:17,4g - Sal:1,6g

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

578,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,2g - HC:55,2g
AGS:5,2g - Azúcares:16,8g - Sal:2,1g

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

741,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:27,3g - HC:92,8g
AGS:5,9g - Azúcares:15,3g - Sal:1,8g

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

517,1Kcal - Prot:24,4g - Lip:15,2g - HC:67,7g
AGS:3,6g - Azúcares:15,3g - Sal:1,8g

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

601,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,4g - HC:63,3g
AGS:6,4g - Azúcares:26,3g - Sal:2,6g

10

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

587,1Kcal - Prot:23,0g - Lip:38,0g - HC:35,8g
AGS:3,0g - Azúcares:15,6g - Sal:2,1g

11

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

566,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,1g - HC:57,9g
AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:1,6g

12

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

676,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:26,7g - HC:78,7g
AGS:4,2g - Azúcares:15,5g - Sal:2,8g

13

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

684,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:28,3g - HC:70,7g
AGS:4,2g - Azúcares:15,7g - Sal:2,1g

14

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

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

17

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

579,8Kcal - Prot:20,6g - Lip:20,1g - HC:72,1g
AGS:3,4g - Azúcares:16,5g - Sal:3,3g

18



JORNADA AMERICANA

Espaguetis con tomate casero y albahaca
Hamburguesa completa
(Patatas fritas)
Helado

19

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

482,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,9g - HC:66,3g
AGS:2,4g - Azúcares:17,3g - Sal:3,5g

20

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

574,8Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,9g - HC:60,6g
AGS:4,3g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

21

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

655,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,4g - HC:73,8g
AGS:4,8g - Azúcares:14,4g - Sal:1,9g