

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

30

1

2

3

4

Crema de verduras y hortalizas
Calamar rabas rebozadas
(Lechuga y maíz)
Pan blanco
Fruta fresca

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla francesa
(Lechuga y zanahoria)
Pan integral
Yogures sabores variados

Garbanzos estofados
Lomo adobado al horno
(Patatas dado)
Pan blanco
Fruta fresca

Arroz milanesa
Caballa en salsa americana
(Lechuga y aceitunas)
Pan blanco
Fruta fresca

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún
y queso fresco
Albóndigas con salsa de cebolla
(Patatas fritas)
Pan blanco
Yogures sabores variados

488,3Kcal - Prot:12,7g - Lip:21,2g - HC:57,1g AGS:2,9g
- Azúcares:19,5g - Sal:2,8g

596,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,5g - HC:74,3g
AGS:5,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g

621,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:18,4g - HC:80,3g
AGS:2,9g - Azúcares:17,7g - Sal:3,5g

686,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,0g - HC:78,0g
AGS:4,7g - Azúcares:18,0g - Sal:2,4g

735,5Kcal - Prot:26,8g - Lip:39,2g - HC:66,2g
AGS:14,6g - Azúcares:22,9g - Sal:2,8g

7

8

9

10

11

Crema parmentiere
Hamburguesa a la española
(Patatas fritas)
Pan blanco
Fruta fresca

Lentejas con verduras
Filete de abadejo a la romana
(Lechuga y zanahoria)
Pan integral
Fruta fresca

Sopa de puchero
Tortilla de patata y calabacín
(Lechuga y tomate)
Pan blanco
Fruta fresca

Macarrones con chorizo
Gallo al horno con ajo y perejil
(lechuga y maíz)
Pan blanco
Fruta fresca

JORNADA CHINA

Arroz tres delicias
Pollo al limón
(Patatas fritas)
Pan blanco



Yogur sabores variados

619,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,6g - HC:71,1g AGS:5,8g
- Azúcares:24,6g - Sal:1,9g

551,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:17,5g - HC:59,8g
AGS:2,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

542,2Kcal - Prot:17,1g - Lip:16,7g - HC:74,6g
AGS:2,7g - Azúcares:17,7g - Sal:1,1g

656,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:26,3g - HC:73,3g
AGS:7,0g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g

963,4Kcal - Prot:51,2g - Lip:33,3g - HC:112,7g
AGS:8,7g - Azúcares:22,3g - Sal:2,1g

14

15

16

17

18

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Lomo adobado al horno
(Lechuga y aceitunas)
Pan blanco
Fruta fresca

Alubias estofadas
Bacalao rebozado al ajillo
(Lechuga y remolacha)
Pan integral
Fruta fresca

Ensalada de lechuga, tomate, maíz, atún y
huevo
Escalope de pollo empanado
(Patata panadera al horno)
Pan blanco

Caldero de arroz con magro
Revuelto de jamón york con patatas
(Lechuga y remolacha)
Pan blanco
Fruta fresca

Crema de calabacín
Salmón al horno macerado en piña
(Lechuga, tomate y maíz)
Pan blanco
Yogures sabores variados

536,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,8g - HC:74,0g AGS:3,1g
- Azúcares:16,6g - Sal:1,1g

585,2Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,5g - HC:68,6g
AGS:3,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,0g

627,5Kcal - Prot:27,5g - Lip:30,3g - HC:57,9g
AGS:5,1g - Azúcares:15,9g - Sal:2,2g

648,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:24,0g - HC:80,0g
AGS:5,3g - Azúcares:14,5g - Sal:1,7g

545,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,7g - HC:55,2g
AGS:5,2g - Azúcares:26,6g - Sal:1,8g

21

22

23

24

25

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

Arroz con tomate
Filete de pollo al horno
(Lechuga y maíz)
Pan integral
Fruta fresca

Patatas estofadas con verduras y magro
Tortilla francesa
(Tomate aliñado)
Pan blanco
Fruta fresca

Espirales napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
(Patatas fritas)
Pan blanco
Fruta fresca

Ensalada de lechuga, tomate, maíz,
atún y queso fresco
Albóndigas con salsa pomodoro
(Patatas fritas)
Pan blanco

577,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,2g - HC:71,3g
AGS:3,5g - Azúcares:18,9g - Sal:3,4g

594,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,5g - HC:75,5g
AGS:4,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,4g

497,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,9g - HC:61,4g
AGS:3,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g

605,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,8g - HC:84,0g
AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

770,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:39,5g - HC:72,7g
AGS:14,6g - Azúcares:24,6g - Sal:2,8g

28

29

30

31

1

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de calabacín y cebolla
(Lechuga y zanahoria)
Pan blanco
Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Pollo en salsa de manzana
(Patatas fritas)
Pan integral
Fruta fresca

Garbanzos con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
(Lechuga y maíz)
Pan blanco
Fruta fresca

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria,
queso fresco y aceitunas
Magro de cerdo con tomate
(Patatas dado)
Pan blanco
Fruta fresca

FESTIVO

Tallarines con verduras al wok
Jurel con toppin BBQ
(Lechuga y tomate)
Pan blanco
Yogures sabores variados

618,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:23,3g - HC:75,9g AGS:5,4g
- Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

610,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:24,7g - HC:64,3g
AGS:5,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

501,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:13,8g - HC:63,2g
AGS:2,0g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

594,1Kcal - Prot:35,5g - Lip:28,0g - HC:46,6g
AGS:7,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

694,0Kcal - Prot:31,4g - Lip:26,0g - HC:81,0g
AGS:6,1g - Azúcares:25,4g - Sal:3,1g