

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

Arroz tres delicias
Varitas de merluza
Lechuga y remolacha
Pan blanco
Yogures sabores variados
789,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:27,8g - HC:106,6g
AGS:8,1g - Azúcares:23,9g - Sal:2,7g

10

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco
Fruta fresca
497,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,7g - HC:61,0g
AGS:3,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

11

Espaguetis napolitana
Salmón al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Pan blanco
Yogures sabores variados
650,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:24,2g - HC:76,6g
AGS:5,0g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g

12

Patatas en salsa verde
Pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan blanco
Fruta fresca
566,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:19,9g - HC:65,2g
AGS:4,1g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g

13

16

Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas a la jardinera
Pan blanco
Fruta fresca
550,5Kcal - Prot:18,2g - Lip:22,8g - HC:63,7g
AGS:8,6g - Azúcares:20,7g - Sal:2,1g

17

Espirales con chorizo
Merluza en salsa verde
Pan blanco
Yogures sabores variados
650,9Kcal - Prot:29,9g - Lip:23,6g - HC:77,1g
AGS:7,5g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

18

Sopa de puchero
Filete de pollo al horno con finas hierbas
Patata panadera al horno
Pan blanco
Fruta fresca
606,4Kcal - Prot:31,7g - Lip:18,6g - HC:73,6g
AGS:3,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g

19

Arroz a banda
Croquetas de jamón
Lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogures sabores variados
697,4Kcal - Prot:20,7g - Lip:24,7g - HC:99,6g
AGS:5,6g - Azúcares:26,5g - Sal:4,6g

20

Alubias estofadas
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco
Fruta fresca
565,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,4g - HC:56,7g
AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,8g

23

Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco
Fruta fresca
596,0Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,8g - HC:77,7g
AGS:4,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g

24

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Pan blanco
Yogures sabores variados
571,5Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,8g - HC:67,9g
AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

25

Coditos aglio-olio
Merluza al horno o a la plancha
Lechuga y remolacha
Pan blanco
Fruta fresca
478,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:12,3g - HC:68,0g
AGS:2,0g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g

26

Crema de zanahoria
San jacobó
Lechuga y maíz
Pan blanco
Yogures sabores variados
679,8Kcal - Prot:16,2g - Lip:30,0g - HC:81,2g
AGS:6,8g - Azúcares:38,1g - Sal:2,6g

27

Sopa de estrellitas
Estofado de pollo al curry
Patatas fritas
Pan blanco
Fruta fresca
600,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,4g - HC:68,6g
AGS:5,2g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g

30

Verduras al wok
Hamburguesa a la plancha
Espirales en blanco salteados
Pan blanco
Fruta fresca
499,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,2g - HC:55,6g
AGS:3,9g - Azúcares:21,7g - Sal:1,3g

1

2

3

4