

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

VIERNES 1

¡¡¡FELIZ AÑO 2021!!!

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8



LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

ARROZ CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

LENTEJAS JARDINERA
SAN JACOBO CON ENSALADA
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
YOGURT

COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal 609,7/ Prot 33,6g/ Lip 17,8g/ Hcar 79,4 g

Kcal:659,8/Prot: 19,2 g/Lip:27,2/Hcar:84g

Kcal:631,9 /Prot: 17,1 g/Lip:29,2/Hcar:75,1 g

Kcal 563,9/ Prot 28,6g / Lip 17,8g / Hcar 72,7g

Kcal 669/ Prot 37,7 g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6 g

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
CON TOMATE
FRUTA

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

PATATAS RIOJANA
LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA

GARBANZOS GUISADOS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
FRUTA

MACARRONES CON QUESO
POLLO ASADO CON
CHAMPIÑONES
YOGURT

Kcal 558,2/ Prot 32g/ Lip 18,5g/ Hcar 73,3 g

Kcal 644/ Pro t 25,3 g/ Lip 23,4 g/ Hcar 83,6 g

Kcal 597,9/ Prot 26,8 g/ Lip 18,5 g/ Hcar 80,6 g

Kcal 570, 81/ Prot 18 g / Lip 26 g / Hcar 66,2 g

Kcal 620/ Prot 30,3 g / Lip 17,3g / Hcar 78,2

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO
EN SALSA VERDE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

SOPA DE LLUVIA
LOMO ASADO EN SALSA DE PIÑA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADA
YOGURT

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRUTA

Kcal 622,5/Prot: 24,4 g/Lip:17 g/Hcar: 83,4

Kcal 582,2/ Prot 27,8 g/ Lip 15,1 g/ Hcar 83,3 g

Kcal 560,7 / Prot 29,2 g/ Lip 15,5 g/ Hcar 68,1 g

Kcal 563,9/ Prot 28,6g / Lip 17,8g / Hcar 72,7g

Kcal 555,6 / Prot 28,9 g / Lip 25,1 g / Hcar 53,4 g