

LUNES 1

FESTIVO

MARTES 2

MACARRONES A LA BOLOÑESA
CROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2g

MIÉRCOLES 3

GARBANZOS GUIRADOS
LOMO ASADO EN SALSA DE
PIÑA
FRUTA

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

JUEVES 4

PURÉ DE VERDURAS
SALCHICHAS CON PIMIENTOS
YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 28,2g/ Lip 17,8g/ Hcar 72,8g

VIERNES 5

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
FRUTA

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

LUNES 8

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

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

MARTES 9

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

MIÉRCOLES 10

CREMA DE ZANAHORIA
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

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

JUEVES 11

COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

VIERNES 12

PATATAS CON CARNE
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGURT

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

LUNES 15

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
FILETE RUSO EN SALSA DE
CURRY
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5g/ Lip 18,2g/ Hcar 74,7g

MARTES 16

GARBANZOS GUIRADOS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

Kcal 533/ Prot 23,6g/ Lip 21,5g/ Hcar 61,5g

MIÉRCOLES 17

MACARRONES CON QUESO
ESTOFADO DE PAVO EN SALSA
DE SETAS
FRUTA

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

JUEVES 18

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGURT

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

VIERNES 19

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PALOMETA EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

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

LUNES 22

CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 561,1/ Prot 30,1 g / Lip 17,6 g / Hcar 70,2 g

MARTES 23

LENTEJAS JARDINERA
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 642,2/ Prot 24,3 g / Lip 25,6 g / Hcar 79,5 g

MIÉRCOLES 24

PATATAS GUIRADAS
SAN JACOBO CON ENSALADA
FRUTA

Kcal 640,7/ Prot 18,6 g / Lip 31,5 g / Hcar 70,8 g

JUEVES 25

ESPAQUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA

Kcal 566,4/ Prot 17,7g / Lip 18g / Hcar 57,85 g

VIERNES 26

COCIDO COMPLETO
YOGURT

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

LUNES 29

CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE PAVO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g / Lip 18,2 g / Hcar 74,7 g

MARTES 30

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES