

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6



LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

Kcal 643.2/ Prot 19.4g/ Lip 31.7g/ Hcar 70,2g

CREMA DE ZANAHORIA
LOMO AL HORNO CON PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 570.8/ Prot 18g/ Lip 26g/ Hcar 66,2g

COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37.7g/ Lip 18,8g/ Hcar 87,6g

PATATAS GUIADAS
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGURT

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

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE PAVO CON PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 558.2/ Prot 32g/ Lip 18.5g/ Hcar 73.3g

GARBANZOS GUIADOS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

Kcal 533/ Prot 26.6g/ Lip 21.5g/ Hcar 61.5g

SOPA DE PEPITAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 643.2/ Prot 19.4g/ Lip 31.7g/ Hcar 70,2g

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 570.8/ Prot 18g/ Lip 26g/ Hcar 66,2g



LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 561.1/ Prot 30.1g/ Lip 17.6g/ Hcar 70.2g

LENTEJAS JARDINERA
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 642.2/ Prot 24,3g/ Lip 25.6g/ Hcar 79.5g

PATATAS GUIADAS
SAN JACOBO CON ENSALADA
FRUTA

Kcal 640.7/ Prot 18.6g/ Lip 31,5g/ Hcar 70,8g

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA

Kcal 566.4/ Prot 17.7g/ Lip 18g/ Hcar 57.8g

COCIDO COMPLETO
YOGURT

Kcal 669/ Prot 37.7g/ Lip 18,8g/ Hcar 87.6g

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

CREMA DE CALABACÍN
FILETE RUSO EN SALSA DE
CURRY
FRUTA

Kcal 549.6/ Prot 21.5g/ Lip 18.2g/ Hcar 74.7g

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 644/ Prot 25.3g/ Lip 23.4g/ Hcar 83,6g

ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 597.9/ Prot 26.8g/ Lip 18,5g/ Hcar 80.6g

GARBANZOS GUIADOS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
FRUTA

Kcal 550.1/ Prot 33.1g/ Lip 18.4g/ Hcar 61.6g

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
POLLO CON CHAMPIÑONES
YOGURT

Kcal 549.6/ Prot 21.5g/ Lip 18.2g/ Hcar 74.7g

LUNES 30

MARTES 31

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

Kcal 622.5/ Prot 24.4g/ Lip 17g/ Hcar 83,4g

MACARRONES BOLOÑESA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 26.8g/ Lip 18.5g/ Hcar 80,6g