

MIÉRCOLES 1

GARBANZOS GUIADOS
LOMO ASADO EN SALSA DE
MELOCOTÓN
FRUTA

Kcal 597.9/ Prot 26.8g/ Lip 18.5g/ Hcar 80,6g

JUEVES 2

SOPA DE PICADILLO
VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 550.1/ Prot 33.1g/ Lip 18.4g/ Hcar 61,6g

VIERNES 3

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES
CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
FRUTA

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

LUNES 6

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

Kcal 609.7/ Prot 33.6g/ Lip 17.8g/ Hcar 79.4g

MARTES 7

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

Kcal 544.6/ Prot 29.2g/ Lip 16.5g/ Hcar 69.4g

MIÉRCOLES 8

PATATAS CON BACON Y QUESO
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 570.8/ Prot 18g/ Lip 26g/ Hcar 66.2g

JUEVES 9

COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37.7g/ Lip 18.8g/ Hcar 87.6g

VIERNES 10

CREMA DE ZANAHORIA
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGURT

Kcal 620/ Prot 30.3g/ Lip 17.3g/ Hcar 78.2g

LUNES 13

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
FILETE DE PAVO CON PIMIENTOS
FRUTA

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

MARTES 14

GARBANZOS GUIADOS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 15

MACARRONES CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO CON
FRUTA

Kcal 643.2/ Prot 19.4g/ Lip 31.7g/ Hcar 70.2g

JUEVES 16

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 570.8/ Prot 18g/ Lip 26g/ Hcar 66.2g

VIERNES 17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

Kcal 644/ Prot 25.3g/ Lip 23.4g/ Hcar 83.6g

LUNES 20

CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 561.6/ Prot 30.1g/ Lip 17.6g/ Hcar 70.2g

MARTES 21

LENTEJAS JARDINERA
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 642.2/ Prot 24.3g/ Lip 25.6g/ Hcar 79.5g

MIÉRCOLES 22

PATATAS GUIADAS
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA

Kcal 640.7/ Prot 18.6g/ Lip 31.5g/ Hcar 70.8g

JUEVES 23

ESPAGUETIS CON QUESO
SAN JACOBO CON ENSALADA
POSTRE ESPECIAL

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

VIERNES 24

