

JUEVES 1
VIERNES 2

 CREMA DE CALABAZA
 MERLUZA CON VERDURAS
 YOGURT NATURAL

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

 ESPAGUETIS CON TOMATE
 TORTILLA FRANCESA CON
 ENSALADA
 FRUTA

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

LUNES 5
MARTES 6
MIÉRCOLES 7
JUEVES 8
VIERNES 9

 SOPA DE PEPITAS
 FILETE RUSO EN SALSA DE
 CURRY
 FRUTA

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

 ENSALADILLA
 ESTOFADO DE PAVO CON
 GUARNICIÓN
 FRUTA

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

 GARBANZOS GUIADOS
 LOMO ADOBADO CON VERDURAS
 FRUTA

Kcal 597.6/ Prot 26.8g/ Lip 18.5g/ Hcar 80.6g


 ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
 CONTRAMUSLO DE POLLO CON
 CHAMPIÑONES
 YOGURT

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

LUNES 12
MARTES 13
MIÉRCOLES 14
JUEVES 15
VIERNES 16

 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

 PATATAS GUIADAS
 LOMO ASADO EN SALSA DE
 MELOCOTÓN
 FRUTA

Kcal 597.9/ Prot 26.8g/ Lip 18.5g/ Hcar 80.6g

 SOPA DE LLUVIA
 VARITAS DE MERLUZA CON
 ENSALADA
 YOGURT

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

 ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
 TORTILLA FRANCESA CON QUESO
 FRUTA

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

LUNES 19
MARTES 20
MIÉRCOLES 21
JUEVES 22
VIERNES 23

 LENTEJAS ESTOFADAS
 ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
 TOMATE
 FRUTA

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

 ESPAGUETIS CON QUESO
 MERLUZA EN SALSA DE
 GUISANTES
 FRUTA

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

 PATATAS CON CARNE
 LOMO AL HORNO CON PIMIENTOS
 FRUTA

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

 CREMA DE ZANAHORIA
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

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

 SOPA DE ESTRELLITAS
 POLLO AL CHILINDRÓN
 YOGURT

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

LUNES 26
MARTES 27
MIÉRCOLES 28
JUEVES 29
VIERNES 30

 JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
 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

 MACARRONES CON TOMATE
 ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE
 SETAS
 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

 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA

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