

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

Vacaciones

PATATAS GUISADAS
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

GARBANZOS GUISADOS
TORTILLA FRANCESA CON
FIAMBRE DE YORK
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGURT

Kcal 583.6/ Prot 22.6 g/ Lip 15.6 g/ Hcar 77.8 g

Kcal 761.6/ Prot 20.7 g/ Lip 37.6 g/ Hcar 82.5 g

Kcal 901.3/ Prot 47.2 g/ Lip 29.3 g/ Hcar 112.4 g

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

SOPA DE LLUVIA
FILETE DE PAVO CON
PIMIENTOS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATA
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

CARACOLILLOS CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 806.2/ Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g

Kcal 480.3/ Prot 21.1 g/ Lip 16.3 g/ Hcar 62.5 g

Kcal 624.3/ Prot 55.9 g/ Lip 15.4 g/ Hcar 65.5 g

Kcal 614.2/ Prot 31.4 g/ Lip 7.9 g/ Hcar 104.4 g

Kcal 830.2/ Prot 23.3 g/ Lip 44.3 g/ Hcar 82.2 g

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

PATATAS GUISADAS
TORTILLA FRANCESA CON
FIAMBRE DE PAVO
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
CEBOLLA
YOGURT

COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal 623.2/ Prot 54.6 g/ Lip 11.2 g/ Hcar 76.1 g

Kcal 705.2/ Prot 26.8 g/ Lip 20.2 g/ Hcar 104.1 g

Kcal 750.6/ Prot 16.7 g/ Lip 37.6 g/ Hcar 86.7 g

Kcal 644.9/ Prot 31.7 g/ Lip 13.2 g/ Hcar 95.9 g

Kcal 754.6/ Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

Días festivos

ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
LOMO ADOBADO CON
PIMIENTOS
FRUTA

GARBANZOS GUISADOS
MERLUZA A LA VASCA
FRUTA

JUDÍAS VERDES AJO ARIERO
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 711.3/ Prot 41.6 g/ Lip 15.3 g/ Hcar 10.1g

Kcal 563.9/ Prot 28.2 g/ Lip 17.8 g/ Hcar 72.8 g

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

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MACARRONES BOLOÑESA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

SOPA DE PEPITAS
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 922.4/ Prot 30.1 g/ Lip 30.9 g/ Hcar 129.9 g

Kcal 739.6/ Prot 46.3 g/ Lip 18 g/ Hcar 97 g