

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 1

FESTIVO

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

SOPA DE PASTA (CELIACO)
CHULETA DE PAVO ASADA
CON ENSALADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATA
POLLO ASADO CON ZANAHORIA Y
CALABAZA
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

PASTA CON TOMATE
(CELIACO)
PECHUGA CON PIMIENTOS
YOGURT

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ASADO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

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

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

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

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

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

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON PISTO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE SAJONIA CON
ENSALADA
FRUTA

PATATAS GUIADAS
LOMO ASADO EN SU JUGO
CON ENSALADA
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE
(CELIACO)
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA

SOPA DE COCIDO (CELIACO)
GARBANZOS CON CARNE Y
CHORIZO
YOGURT

Kcal 623.2/ Prot 54.6g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g

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

Kcal 750.6/ Prot 16.7 g/ Lip 37.6g/ 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 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

CREMA DE ZANAHORIA
MINI HAMBURGUESAS EN SALSA
DE TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
CHULETA DE PAVO A LA
PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
LOMO ADOBADO CON
PIMIENTOS
FRUTA

GARBANZOS GUIADOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE
MOSTAZA CON CHAMPIÑONES
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT

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

Kcal 627.9/ Prot 21.7/ Lip 17 g/ Hcar 95.2 g

Kcal 711.3/ Prot 41.6 g/ Lip 15.3 g/ Hcar 101.1 g

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

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

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

CREMA DE CALABAZA
SAJONIA CON PIMIENTOS
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE
(CELIACO)
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

PATATAS VIUDAS
LOMO ASADO EN SALSA DE
MELOCOTÓN
FRUTA

SOPA DE PASTA (CELIACO)
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
Y CALABAZA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
PALOMETA EN SALSA DE
TOMATE
YOGURT

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

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

Kcal 641.33/ Prot 49.1 g/ Lip 14.6 g/ Hcar 78.5 g

Kcal 560.4/ Prot 25.9 g/ Lip 17.1 g/ Hcar 81.1 g

Kcal 612.7/ Prot 33.7g/ Lip 12.8 g/ Hcar 90.5 g