

LUNES 3

MARTES 4

MIÉRCOLES 5

JUEVES 6

VIERNES 7

Carnaval

ARROZ A LA CUBANA
CROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA
FRUTA

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

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

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

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT

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

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

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

MACARRONES BOLOÑESA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

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

PATATAS VIUDAS
LOMO ASADO EN SU JUGO
CON ENSALADA
FRUTA

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

SOPA DE LLUVIA
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
Y CALABAZA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
YOGURT

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

LUNES 17

MARTES 18

MIÉRCOLES 19

JUEVES 20

VIERNES 21

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

Kcal 725.5 / Prot 36.2 g / Lip 23.6 g / Hcar 112.2 g

ARROZ A LA ZAMORANA
MERLUZA EN SALSA CON
PATATAS
FRUTA

Kcal 544.3 / Prot 22.6 g / Lip 11.2 g / Hcar 90.4 g

PATATAS GUISADAS
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

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

COCIDO COMPLETO
YOGURT

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

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

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

LUNES 24

MARTES 25

MIÉRCOLES 26

JUEVES 27

VIERNES 28

SOPA DE LLUVIA
FILETE DE PAVO CON
PATATAS
FRUTA

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

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

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

LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

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

CARACOLILLOS CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
YOGURT

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

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 830.2 / Prot 23.3 g / Lip 44.3 g / Hcar 82.8 g

LUNES 31

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON PISTO
FRUTA

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