

LUNES 3

MARTES 4

MIÉRCOLES 5

JUEVES 6

VIERNES 7

Carnaval

ARROZ A LA CUBANA
CROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA
FRUTA

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

PURÉ DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT

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 21.5 g / Lip 18.2 g / Hcar 74.7 g

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN CON
ENSALADA
FRUTA

MACARRONES BOLOÑESA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

PATATAS VIUDAS
HAMBURGUESA CON PISTO
FRUTA

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
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 g / 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 33.7 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

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

PATATAS GUISADAS
SALCHICHAS ENCEBOLLADAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA
GARBANZOS CON CARNE (SIN
CHORIZO)
YOGURT

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

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

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

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

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

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

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE PAVO CON
PIMIENTOS
FRUTA

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

CARACOLILLOS CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
YOGURT

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADA
FRUTA

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 82.8 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