

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES 1

VIERNES 2

DÍAS FESTIVOS

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON PISTO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

PATATAS GUIADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

ESPAQUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA

SOPA DE ESTRELLITAS
FILETE DE PAVO CON
VERDURITAS
YOGURT

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 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

CREMA DE ZANAHORIA
MINI HAMBURGUESAS EN SALSA
DE TOMATE
FRUTA

FESTIVO

ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
LOMO ADOBADO CON
PIMIENTOS
FRUTA

PATATAS RIOJANA
MERLUZA A LA VASCA
FRUTA

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE
MOSTAZA CON CHAMPIÑONES
YOGURT

Kcal 922.4 /Prot 30.1 g/ Lip 30.9 g/ Hcar 129.9 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 21.5 g / Lip 18.2 g / Hcar 74.7 g

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

MACARRONES BOLOÑESA
ESTOFADO DE PAVO EN SALSA
DE SETAS
FRUTA

GARBANZOS GUIADOS
LOMO ASADO EN SALSA DE
MELOCOTÓN
FRUTA

PATATAS VIUDAS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON
QUESO
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 641.3 /Prot 46.3 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 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

ARROZ A LA ZAMORANA
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

PATATAS GUIADAS
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

COCIDO COMPLETO
YOGURT

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL CHILINDRÓN
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