

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES 1
VIERNES 2

DÍAS FESTIVOS

LUNES 5

LENTEJAS JARDINERA
 PECHUGA DE POLLO CON PISTO
 FRUTA

Kcal 623,2 /Prot 54,6 g/ Lip 11,2 g/ Hcar 76,1 g

MARTES 6

CREMA DE CALABACÍN
REDONDO DE PAVO EN SALSA
 FRUTA

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

MIÉRCOLES 7

PATATAS GUIADAS
 ALBÓNDIGAS EN SALSA
 ESPAÑOLA
 FRUTA

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

JUEVES 8

ESPAGUETIS CON TOMATE
 MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
 FRUTA

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

VIERNES 9

CREMA DE CALABAZA
 FILETE DE PAVO CON
 VERDURITAS
 YOGURT

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

LUNES 12

CREMA DE ZANAHORIA
 MINI HAMBURGUESAS EN SALSA
 DE TOMATE
 FRUTA

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

MARTES 13

FESTIVO

MIÉRCOLES 14

ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
FILETE DE PAVO CON
PIMIENTOS
 FRUTA

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

JUEVES 15

PATATAS GUIADAS
 MERLUZA A LA VASCA
 FRUTA

Kcal 563. 9/ Prot 28.2 g/ Lip 17.8 g/ Hcar 72.8 g

VIERNES 16

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

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

LUNES 19

CREMA DE CALABAZA
 ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
 SALSA VERDE
 FRUTA

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

MARTES 20

MACARRONES BOLOÑESA
 ESTOFADO DE PAVO EN SALSA
 DE SETAS
 FRUTA

Kcal 739,6 /Prot 46,3 g/ Lip 18 g/ Hcar 97 g

MIÉRCOLES 21

GARBANZOS GUIADOS
TORTILLA DE CALABACÍN
CON ENSALADA
 FRUTA

Kcal 641.3 /Prot 46.3 g/ Lip 14.6 g/ Hcar 78.5 g

JUEVES 22

PATATAS VIUDAS
 POLLO ASADO CON ZANAHORIA
 FRUTA

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

VIERNES 23

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
 TORTILLA FRANCESA CON
 QUESO
 YOGURT

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

LUNES 26

LENTEJAS ESTOFADAS
 ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
 TOMATE
 FRUTA

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

MARTES 27

ARROZ CON TOMATE
 MERLUZA EN SALSA DE
 GUISANTES
 FRUTA

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

MIÉRCOLES 28

PATATAS GUIADAS
SALCHICHAS ROJAS
ENCEBOLLADAS
 FRUTA

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

JUEVES 29

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA
 YOGURT

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

VIERNES 30

CREMA DE CALABACÍN
 POLLO AL CHILINDRÓN
 FRUTA

Kcal 901. 3 /Prot 47.2 g /Lip 29.3 g / Hcar 112.4 g