

Lunes

1

Martes



Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

- 7 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 700 Lip: 20,83 Prot: 35,57 HC: 96,57

- 14 Lentejas Estofadas 1T-9T
Nuggets de Pescado 1-4-6
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 743 Lip: 27,06 Prot: 27,64 HC: 99,73

- 21 Macarrones con Tomate 1-3T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 722 Lip: 20,55 Prot: 35,44 HC: 97,42

- 28 Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 552 Lip: 17,56 Prot: 28,95 HC: 71,79

- 8 Garbanzos con Verduras 9T-12
Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 569 Lip: 20,19 Prot: 33,07 HC: 61,79

- 15 Pasta Napolitana 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 812 Lip: 24,35 Prot: 36,98 HC: 97,35

- 22 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Pimientos 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 778 Lip: 27,03 Prot: 31,80 HC: 103,76

- 29 Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 789 Lip: 38,43 Prot: 23,53 HC: 84,29

- 2 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 794 Lip: 26,44 Prot: 22,16 HC: 121,18

- 9 Crema de Calabacín
Bacalao al Horno Encebollado 4-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 563 Lip: 15,04 Prot: 27,71 HC: 81,85

- 16 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Merluza al Vapor 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 706 Lip: 25,90 Prot: 35,87 HC: 85,07

- 23 Arroz 5 Delicias 2
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 578 Lip: 19,35 Prot: 35,93 HC: 65,04

- 30 Arroz con Tomate
Pollo al Horno Marinado 9T-12
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 754 Lip: 20,05 Prot: 30,98 HC: 100,49

- 3 Lentejas Estofadas 1T-9T
Pollo en Salsa 9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 795 Lip: 21,77 Prot: 45,63 HC: 92,08

- 10 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 668 Lip: 22,40 Prot: 29,68 HC: 90,15

- 17 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo 9T
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 632 Lip: 25,99 Prot: 32,32 HC: 69,29

- 24 Crema de Calabaza
Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T
Patatas al Horno 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 678 Lip: 28,61 Prot: 35,37 HC: 72,21

- 4 Crema de Verduras
Albóndigas de Pescado a la Jardinera 2T-3-4-7T-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 509,94 Lip: 19,46 Prot: 13,00 HC: 72,33

- 11 Pasta Gratinada 1-3T-7
Magro de Cerdo 9T-12
Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 801,67 Lip: 25,70 Prot: 34,53 HC: 109,36

- 18 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 833,01 Lip: 27,14 Prot: 25,53 HC: 121,75



ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuzes
14-Moluscos

CEIP EL LLANO