

Lunes

3 Crema de Calabacín
Cordon Bleu de Pavo 1-3T-6T-7
Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 677 Lip: 31,62 Prot: 19,49 HC: 81,32

10 Macarrones con Tomate 1-3T
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 659 Lip: 23,62 Prot: 26,00 HC: 83,35

17 Crema de Verduras
Varitas de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 663 Lip: 18,65 Prot: 20,75 HC: 104,97

24 Crema de Calabaza
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 612 Lip: 24,54 Prot: 27,06 HC: 73,05

31 Macarrones Gratinados 1-3T-7
Tortilla Francesa 3
Menestra Encebollada
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 643 Lip: 20,60 Prot: 17,48 HC: 94,47

Martes

4 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T-9T
Jurel al Horno al Limón 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Helado 1T-3T-6T-7-8T

Kcal: 596 Lip: 22,05 Prot: 33,23 HC: 68,93

11 Garbanzos Estofados con Chorizo 7-9T
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Helado 1T-3T-6T-7-8T

Kcal: 682 Lip: 28,72 Prot: 23,70 HC: 85,93

18 Espirales con Queso 1-3T-7
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Helado 1T-3T-6T-7-8T

Kcal: 768 Lip: 27,45 Prot: 35,62 HC: 95,76

25 Garbanzos Estofados 9T
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Helado 1T-3T-6T-7-8T

Kcal: 626 Lip: 26,35 Prot: 20,19 HC: 80,28

Miércoles

5 Coditos en Salsa Provenzal 1-3T
Magro de Cerdo 9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 683 Lip: 25,83 Prot: 29,10 HC: 82,40

12 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera 1-6-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 721 Lip: 32,31 Prot: 16,93 HC: 93,10

19 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Tortilla Francesa 3
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 555 Lip: 22,02 Prot: 20,06 HC: 71,20

26 Coditos Napolitana 1-3T
Jurel al Horno al Ajillo 4-9T
Brócoli al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 650 Lip: 22,96 Prot: 31,44 HC: 77,63

Jueves

6 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3
Calabacín 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 694 Lip: 31,29 Prot: 23,97 HC: 80,75

13 Lentejas Estofadas 1T-9T
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo 2T-4-9T-14T
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 660 Lip: 29,52 Prot: 35,44 HC: 63,40

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

Kcal: 752 Lip: 27,65 Prot: 35,28 HC: 94,86

27 Lentejas con Chorizo 1T-7-9T
Chuleta de Sajonia al Horno 1T-3T-6T-7T-9T-12T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 719 Lip: 32,94 Prot: 42,33 HC: 67,30

Viernes

7 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T
Calabaza 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 867,54 Lip: 34,27 Prot: 17,36 HC: 122,17

14 Arroz con Verduras
Pollo al Horno Marinado 9T-12
Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 598,47 Lip: 19,88 Prot: 22,88 HC: 85,01

21 Lentejas con Verduras 1T-9T
Salchichas al Horno 6
Judías Verdes Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 721,92 Lip: 40,49 Prot: 25,32 HC: 64,40

28 Paella de Verduras 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Zanahorias Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 810,38 Lip: 30,50 Prot: 16,72 HC: 119,71

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