

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

NO LECTIVO

02

Crema de zanahoria
Flamenquín de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/Yogurt
pan
667,3Kcal - Prot:17.1g - Lip:24,5,4g - HC:91,0g
AGS:5,4g - Azúcares:34.9g - Sal:3.9g

03

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
pan
609,3Kcal - Prot:23.7.6g - Lip:20,4g - HC:85,4g
AGS:4.6g - Azúcares:15.5g - Sal:2.3g

04

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ave a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta de temporada/Yogurt
Fruta de temporada
pan
574,3Kcal - Prot:30.4g - Lip:17,4g - HC:5.6g
AGS:5.2g - Azúcares:22,5g - Sal:1.6g

08

Macarrones con verduras con tomate
Tortilla de patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
652,3Kcal - Prot:18.6g - Lip:19.4g - HC:95,0g
AGS:3.3g - Azúcares:21,5g - Sal:8.6g

09

Alubias con verduras
Albóndigas de bacalao en salsa
española con zanahoria
Fruta de temporada/Yogurt
Pan
702,3Kcal - Prot:25.38g - Lip:27,4g - HC:71,0g
AGS:7,2g - Azúcares:23.9g - Sal:2.9g

10

Sopa de lluvia
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
474Kcal - Prot:24,0g - Lip:13.4g - HC:60,2g
AGS:3,6g - Azúcares:15.0g - Sal:1,5g

11

Lentejas con patatas
Lomo adobado al horno con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada/Yogurt
Pan
604Kcal - Prot:32.4g - Lip:16.8,4g - HC:77.3g
AGS:5.0g - Azúcares:25.0g - Sal:3,9g

12

Arroz con salsa de tomate
Filetes de merluza con guisantes
Fruta de temporada
Pan integral
682.2Kcal - Prot:20.7g - Lip:20,4g - HC:101,0g
AGS:3,0g - Azúcares:13,5g - Sal:1,2g

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la española con zanahoria
baby
Fruta de temporada
Pan
748,3Kcal - Prot:31.6g - Lip:35,4g - HC:71,0g
AGS:2.2g - Azúcares:21,5g - Sal:8.6g

16

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con finas
hierbas
Fruta de temporada/Yogurt
Pan
699,3Kcal - Prot:42,8g - Lip:25,4g - HC:71,0g
AGS:7,6g - Azúcares:21.9g - Sal:1,8g

17

Espirales con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan
616Kcal - Prot:29,8g - Lip:11.4g - HC:81,0g
AGS:2,6g - Azúcares:23g - Sal:1,8g

18

Crema de calabacín
Tortilla de patatas y espinacas
Fruta de temporada/Yogurt
Pan
5283Kcal - Prot:15g - Lip:19.8,4g - HC:69,9g
AGS:7.7g - Azúcares:26,5g - Sal:3,6g

19

Garbanzos estofados
Filetes de gallo San Pedro con guisantes
Fruta de temporada
Pan integral
769,3Kcal - Prot:26.0g - Lip:36,6g - HC:76,0g
AGS:11,6g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

22

Lentejas con patatas
Merluza al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
479,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:11,4g - HC:63,0g
AGS:1.9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g

23

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pollo con verduras
Fruta de temporada/Yogurt
pan
769,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:24,4g - HC:117.3,0g
AGS:5.4g - Azúcares:27,5g - Sal:3,6g

24

Crema de calabaza
Filetes de abadejo con menestra salteada
Fruta de temporada
Pan
501,3Kcal - Prot:10.2g - Lip:20,4g - HC:70,0g
AGS:3.3g - Azúcares:16,5g - Sal: :2.1g

25

Alubias con patatas
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada/Yogurt
Pan
713,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:25,4g - HC:73,0g
AGS:6,6g - Azúcares:26,5g - Sal:2.1g

26

Sopa de ave con lluvia
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
571,3Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,4g - HC:71,4g
AGS:3,6g - Azúcares:16,5g - Sal:3.5g

29

Espirales con chorizo
Skipper de bacalao
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
745,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:30,4g - HC:91,0g
AGS:6,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

30

Ensalada mixta completa
Garbanzos estofados
Fruta de temporada/Yogurt
Pan
677Kcal - Prot:33.,4g - Lip:26.4g - HC:72,0g
AGS:6,9g - Azúcares:22,5g - Sal:1,6g