

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Ensalada mixta completa
Garbanzos estofados
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
769,3Kcal - Prot:18,5g - Lip:24,3g -
HC:117,3g AGS:5,4g - Azúcares:27,0g -
Sal:3,6g

02

Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Menestra de verduras salteadas
Pan
Fruta de temporada
501,4Kcal - Prot:10,2g - Lip:20,0g - HC:70,5g
AGS:3,3g - Azúcares:16,5g - Sal:2,4g

03

Lentejas con verduras
Filetes de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
713,1Kcal - Prot:41,8g - Lip:25,3g - HC:73,0g
AGS:7,1g - Azúcares:26,5g - Sal:2,1g

04

Sopa maravilla
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan integral
Fruta de temporada
571,1Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,3g - HC:71,4g
AGS:3,6g - Azúcares:16,5g - Sal:3,5g

07

Sopa de ave con arroz
Cordón bleu de pavo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta de temporada
745,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:30,4g - HC:91,0g
AGS:6,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

08

Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
677,4Kcal - Prot:33,2g - Lip:26,9g - HC:72,2g
AGS:6,9g - Azúcares:22,9g - Sal:2,1g

09

Alubias con verduras
Tortilla de patatas y espinacas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta de temporada
655,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:87,6g
AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,9g

10

Macarrones Gratinados
Abadejo al horno
con judías verdes
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
546,1Kcal - Prot:31,3g - Lip:15,2g - HC:67,5g
AGS:4,4g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

11

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta de temporada
467,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,2g - HC:56,8g
AGS:3,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g

14

Macarrones con tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Pan
Fruta de temporada
555,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,4g - HC:80,0g
AGS:2,3g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

15

Crema de zanahoria
Flamenquín de pollo con judías verdes
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
667,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:24,1g - HC:91,6g
AGS:5,4g - Azúcares:34,9g - Sal:3,9g

16

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta de temporada
609,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:20,5g - HC:85,4g
AGS:4,6g - Azúcares:15,5g - Sal:2,3g

17

Sopa de fideos
Hamburguesa de ave a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
574,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:17,2g - HC:70,5g
AGS:6,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

18

Garbanzos estofados
Abadejo en salsa con zanahoria
Pan integral
Pan
Fruta de temporada
568,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:22,0g - HC:66,9g
AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:2,8g

21

Coditos con verduras
en salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
Pan
Fruta de temporada
652,5Kcal - Prot:18,0g - Lip:19,4g - HC:95,7g
AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:3,4g

22

Alubias con verduras
Bolitas de bacalao
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
720,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,2g - HC:85,7g
AGS:5,7g - Azúcares:26,3g - Sal:2,9g

23

Sopa de lluvia
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta de temporada
474,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:13,1g - HC:60,2g
AGS:3,5g - Azúcares:15,0g - Sal:1,5g

24

Lentejas con patatas
Lomo adobado al horno en salsa
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
604,5Kcal - Prot:32,4g - Lip:16,7g - HC:77,3g
AGS:5,0g - Azúcares:25,0g - Sal:3,9g

25

Arroz con salsa de tomate
Filetes de merluza con guisantes
Pan integral
Pan
Fruta de temporada
682,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,0g - HC:101,3g
AGS:3,0g - Azúcares:13,5g - Sal:1,2g

28

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la española
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta de temporada
748,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:35,7g - HC:71,5g
AGS:2,2g - Azúcares:21,5g - Sal:8,1g

29

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con finas
hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
699,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:25,4g - HC:71,2g
AGS:7,2g - Azúcares:21,9g - Sal:1,8g

30

Espirales con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Fruta de temporada
616,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:11,9g - HC:89,6g
AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

31

Crema de calabacín
Tortilla de patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta de temporada/ Yogurt
528,4Kcal - Prot:15,6g - Lip:19,7g -
HC:69,9g AGS:5,7g - Azúcares:26,2g -
Sal:3,4g