

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

No lectivo

02

No lectivo

03

No lectivo

06

Festivo

07

No lectivo

08

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Fruta de temporada 609,2Kcal - Prot:23,7g -
Lip:20,5g - HC:85,0g
AGS:4,6g - Azúcares:25,0g - Sal:2,3g

09

Sopa de fideos
Hamburguesa de ave a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
574,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:17,2g - HC:70,5g
AGS:6,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

10

Garbanzos con patatas
Abadejo en salsa con zanahoria
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada
Fruta de temporada 568,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:22,0g - HC:66,9g
AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:2,8g

13

Macarrones con verduras con
tomate
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada
652,3Kcal - Prot:18,0g - Lip:19,4g - HC:95,7g
AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:3,4g

14

Alubias con verduras
Albóndigas de bacalao en salsa
española
Fruta de temporada/ Yogurt
720,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,2g - HC:85,7g
AGS:5,6g - Azúcares:26,0g - Sal:2,9g

15

Sopa de lluvia
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
474,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:13,1g - HC:60,2g
AGS:6,6g - Azúcares:15,0g - Sal:1,5g

16

Lentejas con patatas
Lomo adobado al horno
Ensalada de tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
604,53Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,7g - HC:77,3g
AGS:5,0g - Azúcares:25,5g - Sal:3,9g

17

Arroz con salsa de tomate
Filetes de merluza con guisantes
Fruta de temporada
682,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,0 - HC:101,3
AGS:3,0g - Azúcares:13,5g - Sal:1,26g

20

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la española
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
748,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:31,4g - HC:71,5
AGS:2,2g - Azúcares:21,5g - Sal:8,1g

21

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

22

Espirales con tomate
Merluza en salsa verde
con guisantes salteados
Fruta de temporada
615,1,3Kcal - Prot:29,48g - Lip:11,9g - HC:89,6g
AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

23

Crema de calabacín
Tortilla de patatas y cebolla
Fruta de temporada/ Yogurt
528,3Kcal - Prot:15,6g - Lip:19,7g - HC:63,9g
AGS:5,7g - Azúcares:26,2g - Sal:3,4g

24

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta de temporada
769,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:36,4g - HC:91,0g
AGS:76,8g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

27

Lentejas con patatas
Merluza al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Fruta de temporada
479,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,3g - HC:63,6g
AGS:1,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

28

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pollo con verduritas
Ensalada de tomate y soja
Fruta de temporada/ Yogurt
769,3Kcal - Prot:18,5g - Lip:24,3,4g - HC:117,3g
AGS:5,4g - Azúcares:27,0g - Sal:3,6g

29

Crema de calabaza
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
501,4Kcal - Prot:10,2g - Lip:20,0,4g - HC:70,0g
AGS:3,3g - Azúcares:16,5g - Sal:2,0g

30

Alubias con patatas
Jamoncitos de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
713,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:25,3g - HC:73,0g
AGS:7,1g - Azúcares:26,5g - Sal:2,1g

31

Sopa de ave con lluvia
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
571,1Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,3g - HC:71,0g
AGS:3,6g - Azúcares:16,5g - Sal:3,5g