

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

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

04

*Ensalada mixta completa*  
*Garbanzos estofados*  
*Fruta de temporada/ Yogurt*  
677,4Kcal - Prot:33,2g - Lip:26,9g - HC:72,2g  
AGS:6,9g - Azúcares:22,9g - Sal:2,1g

05

*Paella de verduras*  
*Cinta de lomo adobada al horno*  
*Menestra de verduras salteada*  
*Fruta de temporada*  
655,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:87,6g  
AGS:4,4g - Azúcares:18,1g

06

*Lentejas con verduras*  
*Filetes de merluza a la plancha*  
*Ensalada de lechuga y tomate*  
*Fruta de temporada/ Yogurt*  
546,1Kcal - Prot:31,3g - Lip:15,2g - HC:67,5g  
AGS:4,4g - Azúcares:21,6g - Sal

07

*Sopa de maravilla*  
*Hamburguesa al horno*  
*Ensalada de lechuga y soja*  
*Fruta de temporada*  
*Fruta de temporada*  
467,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,2g - HC:56,8g  
AGS:3,5g - Azúcares:15,3g - Sal

10

*Sopa de ave con arroz*  
*Cordón bleu de pavo*  
*Ensalada de lechuga y soja*  
*Fruta de temporada*  
685,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,2g - HC:77,1g  
AGS:7,0g - Azúcares:16,5g - Sal:2,3g

11

*Crema de verduras y hortaliza*  
*Albóndigas en salsa*  
*Ensalada de lechuga y tomate*  
*Fruta de temporada/ Yogurt*  
732,6Kcal - Prot:28,5g - Lip:39,1g - HC:62,0g  
AGS:4,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,3g

12

*Alubias con verduras*  
*Tortilla de patatas y espinacas*  
*Ensalada de lechuga y maíz*  
*Fruta de temporada*  
593,5Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,6 HC:82,6g  
AGS:2,8g - Azúcares:18,0g Sal:1,3g

13

*Macarrones gratinados*  
*Abadejo con judías verdes al ajillo*  
*Fruta de temporada/ Yogurt*  
723,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:22,7g - HC:92,2g  
AGS:6,5g - Azúcares:25,0g - Sal:3,0

14

*Lentejas con patatas*  
*Jamonicitos de pollo al horno*  
*Ensalada de tomate*  
*Fruta de temporada*  
710,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:26,8g - HC:72,4g  
AGS:6,2g - Azúcares:14,4g - Sal:1,8

17

*Macarrones con tomate*  
*Merluza al horno con salsa de limón*  
*Ensalada de lechuga y maíz*  
*Fruta de temporada*  
555,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:31,2g - HC:77,1g  
AGS:7,0g - Azúcares:16,5g - Sal:2,3g

18

*Crema de zanahoria*  
*Pechuga de pollo al horno*  
*Ensalada de lechuga y tomate*  
*Fruta de temporada/ Yogurt*  
667,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:24,1g - HC:91,6g  
AGS:4,4g - Azúcares:34,5g - Sal:3,9g

19

*Arroz blanco con salchichas*  
*Tortilla francesa*  
*Ensalada de lechuga y maíz*  
*Fruta de temporada*  
609,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:20,5g - HC:85,6g  
AGS:4,6g - Azúcares:15,5,0g - Sal:2,3g

20

*Sopa de fideos*  
*Hamburguesa de ave a la plancha*  
*Ensalada de lechuga y tomate*  
*Fruta de temporada/ Yogurt*  
574,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:17,7g - HC:70,5g  
AGS:6,0g - Azúcares:22,0g - Sal:1,6g

21

*Garbanzos con patatas*  
*Abadejo en salsa con zanahoria*  
*Fruta de temporada*  
685,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,2g - HC:77,1g  
AGS:7,0g - Azúcares:16,5g - Sal:2,3g

24

*Espirales con verduras y tomate*  
*Tortilla de patatas y cebolla*  
*Ensalada de lechuga y maíz*  
*Fruta de temporada*  
632,55Kcal - Prot:18,0g - Lip:19,4g - HC:95,7g  
AGS:3,3g - Azúcares:17,5g - Sal:3,4g

25

*Alubias con verduras*  
*Albóndigas de bacalao en salsa española*  
*Fruta de temporada/ Yogurt*  
720,0,Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,2g - HC:85,1g  
AGS:5,3g - Azúcares:26,3g - Sal:2,9g

26

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

27

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

28

*Arroz con salsa de tomate*  
*Filetes de merluza con guisantes*  
*Ensalada de lechuga y maíz*  
*Fruta de temporada*  
602,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,0g - HC:101,3g  
AGS:3,0g - Azúcares:13,5,0g - Sal:1,2g