

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

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

06

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

07

Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada
655,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:87,6g
AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,9g

08

Lentejas con verduras
Filetes de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogurt
546,1Kcal - Prot:31,3g - Lip:15,2g - HC:67,5g
AGS:4,4g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

09

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

12

Carnaval

13

Carnaval

14

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

15

Macarrones gratinados
Hamburguesa de salmón y
calabaza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogurt
723,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:22,7g - HC:92,1g
AGS:6,6g - Azúcares:25,4g - Sal:3,0g

16

Lentejas con patatas
Jamoncitos 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:1,8g

19

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

20

Crema de zanahoria
Flamenquín de pollo
con judías verdes
Yogurt
732,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:39,1g - HC:62,0g
AGS:4,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,1g

21

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de tomate y tomate
Fruta de temporada
593,5Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,6g - HC:82,6g
AGS:2,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

22

Sopa de fideos
Hamburguesa de ave a la plancha
con menestra
Yogurt
723,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:22,7g - HC:92,1g
AGS:6,6g - Azúcares:25,4g - Sal:3,0g

23

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

26

Macarrones con verduras en salsa
con tomate
Tortilla de patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
748,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:35,7g - HC:71,5g
AGS:2,2g - Azúcares:21,5g - Sal:8,1g

27

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

28

Sopa de lluvia
Hamburguesa al horno
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
609,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:20,5g - HC:85,4g
AGS:4,6g - Azúcares:15,5g - Sal:2,3g

29

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