

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Arroz con salsa de tomate
Filetes de merluza con guisantes
Fruta de temporada
Pan integral
6.82,2Kcal - Prot:20.7g - Lip:20.0g - HC:101.3g
AGS:3.0g - Azúcares:13,5g - Sal:1,2g

04

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

05

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada de lechuga y tomate
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

06

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

07

Crema de calabacín
Huevo al horno sobre salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada/Yogurt
pan
5283Kcal - Prot:15g - Lip:19.8,4g - HC:69,9g
AGS:7.7g - Azúcares:26,5g - Sal:3,6g

08

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan integral
745,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:30,4g - HC:91,0g
AGS:6,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

11

Lentejas con patatas
Merluza al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Fruta de temporada
pan
479,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:11,4g - HC:63,0g
AGS:1.9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g

12

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

13

Crema de calabaza
Nuggets de pescado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
pan
501,3Kcal - Prot:10.2g - Lip:20,4g - HC:70,0g
AGS:3.3g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

14

Alubias con patatas
Jamoncitos de pollo
Fruta de temporada/Yogurt
pan
715,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:25,4g - HC:73,0g
AGS:6,6g - Azúcares:26,5g - Sal:2.1g

15

Sopa de ave con lluvia
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
571,3Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,4g - HC:71,0g
AGS:3,6g - Azúcares:16,5g - Sal:3.5g

18

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

19

NO LECTIVO

20

Paella de verduritas
Cinta de lomo a la plancha
Menestra con verduritas salteadas
Fruta de temporada
pan
655Kcal - Prot:3118,4g - HC:87,0g
AGS:4,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

21

Ensalada mixta completa
Garbanzos estofados
Fruta de temporada/Yogurt
pan
677.3Kcal - Prot:33,8g - Lip:26,4g - HC:72,0g
AGS:6,6g - Azúcares:22,5g - Sal:1,6g

22

Sopa de maravilla
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
467,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:13,4g - HC:56,0g
AGS:3,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,4g

25

Vacaciones
Semana Santa

26

Vacaciones
Semana Santa

27

Vacaciones
Semana Santa

28

Vacaciones
Semana Santa

29

Vacaciones
Semana Santa