

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Lentejas con patatas
Merluza al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Fruta de temporada
479,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:11,4g - HC:63,0g
AGS:1,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g

04

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pollo con verduras
Fruta de temporada /Yogurt
667,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:24,5,4g - HC:91,0g
AGS:5,4g - Azúcares:34,9g - Sal:3,9g

05

Crema de calabaza
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
574,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:17,4g - HC:5,6g
AGS:5,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,6g

06

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

07

Sopa de lluvia
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogurt
571,1Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,3g - HC:71,4g
AGS:3,6g - Azúcares:16,5g - Sal:3,5g

10

Espirales con tomate
Skipper de bacalao
Tomate aliñado
Fruta de temporada
745,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,4g - HC:91,0g
AGS:6,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

11

Ensalada 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

12

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

13

Lentejas con verduras
Filetes de merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada /Yogurt
546,1Kcal - Prot:31,3g - Lip:15,2g - HC:67,5g
AGS:4,4g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

14

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

17

Sopa de ave con fideos
Albóndigas en salsa
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

18

Arroz con salsa de tomate
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada /Yogurt
604,5Kcal - Prot:32,4g - Lip:16,7g - HC:77,3g
AGS:5,0g - Azúcares:25,0g - Sal:3,9g

19

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

20

Macarrones con tomate
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada /Yogurt
723,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:22,7g - HC:92,1g
AGS:6,6g - Azúcares:25,4g - Sal:3,0g

21

Vacaciones de verano

24

Vacaciones de verano

25

Vacaciones de verano

26

Vacaciones de verano

27

Vacaciones de verano

28

Vacaciones de verano