

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

Lentejas con verduras
Filetes de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/yogurt
Pan
546,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:15,6g - HC:67,6g
AGS:4.4g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

03

Sopa maravilla
Hamburguesa al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
467,5Kcal - Prot:24.1g - Lip:13,2g - HC:56.8g
AGS:3.5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g

06

Sopa de ave con arroz
Cordón bleu de pavo
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan
685,5Kcal - Prot:22.1,3g - Lip:31.2g - HC:77,6g
AGS:7.0g - Azúcares:16.5g - Sal:2.3g

07

Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada/yogurt
Pan
732.5Kcal - Prot:28.9g - Lip:39.1g - HC:62,0g
AGS:4.2g - Azúcares:26,6g - Sal:2.1g

08

Alubias con verduras
Tortilla de patatas y espinacas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
593,5Kcal - Prot:20.3g - Lip:15,6g - HC:67,6g
AGS:4.4g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

09

Macarrones gratinados
Medallón de salmón y calabaza al horno
con judías verdes
Fruta de temporada/yogurt
Pan
732,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:22,6g - HC:92,6g
AGS:6.6g - Azúcares:3.0g

10

Lentejas con patatas
Jamoncitos de pollo al horno con
zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
710Kcal - Prot:38,3g - Lip:26,6g - HC:72,6g
AGS:6.4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,8g

13

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

14

Crema de zanahoria
Flamenquín de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/yogurt
Pan
667,6Kcal - Prot:17.1g - Lip:24,1g - HC:91,6g
AGS:2,3g - Azúcares:34,9g - Sal:3.9g

15

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
609,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g - HC:85,6g
AGS:4.6g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

16

Día del celiaco
Garbanzos con patatas
Abadejo en salsa con menestra
Fruta de temporada/yogurt
Pan
574.2Kcal - Prot: 4g - Lip:17,7g - HC:70,1g
AGS 6.0g - Azúcares:22,4g - Sal:1.6g

17

Sopa de fideos
Hamburguesa de ave a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
568,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:22,0g - HC:66,9g
AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:2,

20

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla de patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta de temporada
652.5 Kcal - Prot:19.46g - Lip:19,7g - HC:95,7g
AGS:3.3g - Azúcares:17,5g - Sal:3,1g

21

Alubias con verduras
Albóndigas de bacalao en salsa
española
Tomate aliñado
Pan
Fruta de temporada/yogurt
720,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:27,1g - HC:85,0g
AGS:4,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,1g

22

Sopa de lluvia
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
474,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:13,6g - HC:60,6g
AGS:3.5g - Azúcares:15..0g - Sal:1,5g

23

Lentejas con patatas
Lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/yogurt
Pan
604.2Kcal - Prot:32,4g - Lip:16,7g - HC:77.3g
AGS:5,6g - Azúcares:25,0g - Sal:3,9g

24

Arroz con salsa de tomate
Filetes de merluza con guisantes
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
682.2Kcal - Prot:20.7g - Lip:20,0g - HC 101,9g
AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1.2g

27

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la española con zanahoria
salteada
Fruta de temporada
Pan
748,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:35,7g - HC:71,5g
AGS:2,2g - Azúcares:21,5g - Sal:8,1g

28

Espirales con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
salteados
Fruta de temporada/yogurt
Pan
616,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:11,6g - HC:89,6g
AGS:2.4g - Azúcares:23,6g

29

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con finas
hierbas
Fruta de temporada
Pan
699,5Kcal - Prot:42,3g - Lip:25,6g - HC:71,6g
AGS:7.4g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

30

Crema de calabacín
Tortilla de patatas y espinacas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada/yogurt
Pan
528,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:19.6g - HC:69,6g
AGS:4.4g - Azúcares:26,6g - Sal:3.4g

31

Garbanzos estofados
Gallo San Pedro con guisantes
Fruta de temporada
Pan integral
769,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:36,6g - HC:76,6g
AGS:11.4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,8g