

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

FESTIVO

LENTEJAS JARDINERA
SAN JACOBO CON ENSALADA
FRUTA

Kcal:659,8/Prot: 19,2 g/Lip:27,2/Hcar:84g

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

Kcal:631,9 /Prot: 17,1 g/Lip:29,2/Hcar:75,1 g

JUDÍAS VERDES CON
ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 28,6 g/ Lip 17,8 g/ Hcar 72,7 g

COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37,7 g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6 g

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO CON
TOMATE
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g/ Lip 18,2 g/ Hcar 74,7 g

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 644/ Pro t 25,3 g/ Lip 23,4 g/ Hcar 83,6 g

PATATAS RIOJANA
LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 597,9/ Prot 26,8 g/ Lip 18,5 g/ Hcar 80,6 g

GARBANZOS GUIADOS
POLLO ASADO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

Kcal 550,1/ Prot 33,1 g/ Lip 18,4 g/ Hcar 61,6 g

MACARRONES CON QUESO
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g/ Lip 18,2 g/ Hcar 74,7 g

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

Kcal 622,5/Prot: 24,4 g/Lip:17 g/Hcar: 83,4 g

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 582,2/ Prot 27,8 g/ Lip 15,1 g/ Hcar 83,3 g

SOPA DE PICADILLO
LOMO ASADO EN SALSA DE PIÑA
FRUTA

Kcal 560,7 / Prot 29,2 g/ Lip 15,5 g/ Hcar 68,1 g

PURÉ DE VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 28,6g / Lip 17,8g / Hcar 72,7g

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON
QUESO
FRUTA

Kcal 555,6 / Prot 28,9 g / Lip 25,1 g / Hcar 53,4 g

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

Kcal 609,7/ Prot 33,6g/ Lip 17,8g/ Hcar 79,4 g

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

CREMA DE ZANAHORIA
PECHUGA DE POLLO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 544,6 / Prot 29,2 g/ Lip 16,5 g/ Hcar 69,4 g

COCIDO COMPLETO
YOGURT

Kcal 669/ Prot 37,7 g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6 g

PATATAS GUIADAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 626,7 / Prot 20,2 g / Lip 26,9g / Hcar 76g

LUNES 30

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MACARRONES CON CHORIZO
FILETE DE PAVO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 558,2/ Prot 32g/ Lip 18,5g/ Hcar 73,3 g