

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

VIERNES 1

¡¡¡FELIZ AÑO 2021!!!

LUNES 4

MACARRONES CON CHORIZO
FILETE DE PAVO CON PIMIENTOS
FRUTA

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

MARTES 5

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 6



Kcal 566,4/ Prot 17,7g / Lip 18g / Hcar 57,85 g

JUEVES 7

CREMA DE ZANAHORIA
SALCHICHAS CON ENSALADA
FRUTA

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

VIERNES 8

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
**TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA**
YOGURT

LUNES 11

ARROZ CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

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

MARTES 12

LENTEJAS JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO CON
ENSALADA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 13

PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

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

JUEVES 14

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
**LOMO ASADO EN SU JUGO
CON ENSALADA**
YOGURT

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

VIERNES 15

COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

LUNES 18

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
CON TOMATE
FRUTA

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

MARTES 19

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 20

PATATAS RIOJANA
LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA

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

JUEVES 21

GARBANZOS GUISADOS
SOLOMILLO DE CERDO ASADO
FRUTA

Kcal 570, 81/ Prot 18 g / Lip 26 g / Hcar 66,2 g

VIERNES 22

MACARRONES CON QUESO
POLLO ASADO CON
CHAMPIÑONES
YOGURT

Kcal 620/ Prot 30,3 g / Lip 17,3g / Hcar 78,2

LUNES 25

CREMA DE CALABAZA
SAJONIA CON PIMIENTOS
FRUTA

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

MARTES 26

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

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

MIÉRCOLES 27

SOPA DE LLUVIA
LOMO ASADO EN SALSA DE PIÑA
FRUTA

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

JUEVES 28

PURÉ DE VERDURAS
**TERNERA ASADA EN SU JUGO
CON ENSALADA**
YOGURT

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

VIERNES 29

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRUTA

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