

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

 CARACOLILLOS CON TOMATE
 SALCHICHAS AL HORNO CON
 ENSALADA
 FRUTA

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

JUEVES 3

 CREMA DE CALABACÍN
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 570,8/ Prot 18g / Lip 26g / Hcar 66,2 g

VIERNES 4

 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
 YOGURT

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

LUNES 7

 CREMA DE VERDURAS
 PECHUGA DE POLLO CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 561,6/ Prot 30,1 g/ Lip 17,6 g/ Hcar 70,2 g

MARTES 8

 LENTEJAS JARDINERA
 FILETE DE SAJONIA CON
 PIMIENTOS
 FRUTA

Kcal 642,2/ Prot 24,3 g/ Lip 25,6 g/ Hcar 79,5 g

MIÉRCOLES 9

 PATATAS GUIADAS
 CROQUETAS DE JAMÓN CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 640,7/ Prot 18,6 g/ Lip 31,5 g/ Hcar 70,8 g

JUEVES 10

 ESPAGUETIS CON TOMATE
 MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
 YOGURT

Kcal 566,4/ Prot 17,7 g/ Lip 18 g/ Hcar 57,8 g

VIERNES 11

 COCIDO COMPLETO
 FRUTA

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

LUNES 14

 CREMA DE CALABACÍN
 FILETE RUSO EN SALSA DE
 CURRY
 FRUTA

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

MARTES 15

 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

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

MIÉRCOLES 16

 ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
 LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
 FRUTA

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

JUEVES 17

 GARBANZOS GUIADOS
 MERLUZA A LA VASCA
 FRUTA

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

VIERNES 18

 JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
 POLLO CON CHAMPIÑONES
 YOGURT

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

LUNES 21

 CREMA DE CALABAZA
 ALBÓNDIGAS DE PESCADO
 EN SALSA VERDE
 FRUTA

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

MARTES 22

 MACARRONES BOLOÑESA
 ESTOFADO DE PAVO CON
 GUARNICIÓN
 FRUTA

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

MIÉRCOLES 23

 PATATAS GUIADAS
 LOMO ASADO EN SALSA DE
 MELOCOTÓN
 FRUTA

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

JUEVES 24

 SOPA DE LLUVIA
 VARITAS DE MERLUZA CON
 ENSALADA
 YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 25,26 g/ Lip 17,8 g/ Hcar 72,8 g

VIERNES 25

 ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
 TORTILLA FRANCESA CON PAVO
 FRUTA

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

LUNES 28

 LENTEJAS ESTOFADAS
 ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
 TOMATE
 FRUTA

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

MARTES 29

 JUDÍAS VERDES CON PATATA
 MERLUZA EN SALSA DE
 GUIANTES
 FRUTA

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

MIÉRCOLES 30

 CREMA DE ZANAHORIA
 LOMO AL HORNO CON PIMIENTOS
 FRUTA

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