

MARTES 1

FESTIVO

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

BRÓCOLI AJO ARRIERO
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

SOPA DE PEPITAS
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

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE PAVO CON
CHAMPIÑONES
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

SOPA DE LLUVIA
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

PATATAS RIOJANA
MERLUZA EN SALSA
MARINERA
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 SU JUGO
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

ARROZ CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
FRUTA

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

LUNES 28

SOPA DE ESTRELLITAS
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 ASADA
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