

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

GARBANZOS GUISADOS
POLLO CON CHAMPIÑONES
YOGURT

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES
CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

Kcal 796.47/ Prot 57.2g/ Lip 25.8 g/ Hcar 83.8 g

Kcal 549.6/ Prot 21.5 g/ Lip 18.2 g/ Hcar 74.7 g

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

MACARRONES BOLOÑESA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

PATATAS GUISADAS
LOMO ASADO EN SALSA DE
MELOCOTÓN
FRUTA

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA CON
JAMÓN YORK
YOGURT

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
PALOMETA EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

Kcal 922.4/ Prot 30.1 g/ Lip 30.9 g/ Hcar 129.9 g

Kcal 739.6/ Prot 46.3 g/ Lip 18 g/ Hcar 97 g

Kcal 641.33/ Prot 49.1 g/ Lip 14.6 g/ Hcar 78.5 g

Kcal 560.4/ Prot 25.9 g/ Lip 17.1 g/ Hcar 81.1 g

Kcal 612.7/ Prot 33.7 g/ Lip 12.8 g/ Hcar 90.5 g

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

PATATAS GUISADAS
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

COCIDO COMPLETO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGURT

Kcal 725.7/ Prot 41.6 g/ Lip 23.7 g/ Hcar 86.4 g

Kcal 554.34/ Prot 22.6 g/ Lip 11.26 g/ Hcar 90.4 g

Kcal 583.6/ Prot 33.3 g/ Lip 15.62 g/ Hcar 77.8 g

Kcal 754.6/ Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g

Kcal 901.36/ Prot 47.24g/ Lip 29.3 g/ Hcar 112.4 g

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE PAVO CON
PIMIENTOS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATA
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

CARACOLILLOS CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

SOPA DE ESTRELLITAS
**TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA**
YOGURT

Kcal 806.2/ Prot 36.3 g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g

Kcal 480.3/ Prot 21.1 g/ Lip 16.3 g/ Hcar 62.5 g

Kcal 624.3/ Prot 55.9 g/ Lip 15.4 g/ Hcar 65.5 g

Kcal 614.2/ Prot 31.4 g/ Lip 7.9 g/ Hcar 104.36 g

Kcal 830.3/ Prot 23.3g/ Lip 44.4 g/ Hcar 82.8 g

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

PATATAS GUISADAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
CEBOLLA
FRUTA

Kcal 623.2/ Prot 54.6 g/ Lip 11.19g/ Hcar 76.1g

Kcal 705.2/ Prot 26.8g/ Lip 20.2g/ Hcar 104.1g

Kcal 750.66/ Prot 16.1 g/ Lip 37.6 g/ Hcar 86.7 g

Kcal 644.9/ Prot 31.7 g/ Lip 13.2 g/ Hcar 95.9 g