

LUNES 2

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

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

MARTES 3

MACARRONES BOLOÑESA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 739.6 /Prot 46,3 g/ Lip 18 g/ Hcar 97 g

MIÉRCOLES 4

COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

JUEVES 5

PATATAS VIUDAS
LOMO ASADO EN SALSA DE
PIÑA
FRUTA

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

VIERNES 6

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON
QUESO
YOGURT

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

LUNES 9

PATATAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
DE MOSTAZA
FRUTA

Kcal 712.5 /Prot 28.2 g/ Lip 29.6 g/ Hcar 78.2 g

MARTES 10

GARBANZOS GUIADOS
SALCHICHAS AL HORNO CON
PISTO
FRUTA

Kcal 674.8 /Prot 22.6 g/ Lip 41.7 g/ Hcar 70.4 g

MIÉRCOLES 11

MACARRONES CON TOMATE Y
HUEVO
LOMO ADOBADO CON ENSALADA
FRUTA

Kcal 683.6 /Prot 29.6 g/ Lip 15.6 g/ Hcar 85.8 g

JUEVES 12

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE PAVO CON
VERDURITAS
YOGURT

Kcal 804.7/ Prot 30.1 g/ Lip 31.41 g/ Hcar 88.6 g

VIERNES 13

SOPA DE PEPITAS
**MERLUZA EN SALSA DE
TOMATE**
FRUTA

Kcal 701. 3/Prot 41.2 g /Lip 16.3 g /Hcar 102.4 g

LUNES 16

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

Kcal 725.5 /Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g

MARTES 17

ARROZ A LA ZAMORANA
CONTRAMUSLO DE POLLO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

Kcal 544.3 /Prot 22.6 g/ Lip 11.2 g/ Hcar 90.4 g

MIÉRCOLES 18

PATATAS GUIADAS
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 583.6 /Prot 22.6 g/ Lip 15.6 g/ Hcar 77.8 g

JUEVES 19

COCIDO COMPLETO
YOGURT

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

VIERNES 20

CREMA DE CALABACÍN
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA

Kcal 901. 3 /Prot 47.2 g /Lip 29.3 g / Hcar 112.4g

LUNES 23

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO
MERLUZA EN SALSA ROJA
FRUTA

Kcal 806.2 / Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g / Hcar 112.2

MARTES 24

GARBANZOS GUIADOS
POLLO ASADO CON RODAJAS
DE ZANAHORIA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 25

PATATAS A LA RIOJANA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

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

JUEVES 26

CARACOLILLOS CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 614.2 /Prot 31.4 g /Lip 7.9 g /Hcar 104.4 g

VIERNES 27

LUNES 30

MARTES 31

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA SANTA