

LUNES 1

PATATAS GUIADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO
MARINADO CON ENSALADA
FRUTA

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

MARTES 2

GARBANZOS GUIADOS
SALCHICHAS AL HORNO CON
PISTO Y ENSALADA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 3

MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y HUEVO
LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS Y
ENSALADA
FRUTA

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

JUEVES 4

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE PAVO CON
VERDURITAS
HELADO

Kcal 804.7 /Prot 30.1 g / Lip 31.4 g / Hcar 88.6 g

VIERNES 5

SOPA DE PEPITAS
LIMANDA EN SALSA DE TOMATE
CON ENSALADA
YOGURT

Kcal 701.3 /Prot 41.2 g / Lip 16.3 g / Hcar 104.4g

LUNES 8

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE CON ENSALADA
FRUTA

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

MARTES 9

ARROZ A LA ZAMORANA
MEDALLÓN DE SALMÓN EN SALSA
CON ENSALADA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 10

PATATAS GUIADAS
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS Y ENSALADA
FRUTA

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

JUEVES 11

COCIDO COMPLETO
YOGURT

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

VIERNES 12

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL CHILINDRÓN CON
ENSALADA
HELADO

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

LUNES 15

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
LIMANDA EN SALSA VERDE CON
ENSALADA
FRUTA

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

MARTES 16

GARBANZOS GUIADOS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
EN RODAJAS Y ENSALADA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 17

PATATAS A LA RIOJANA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN Y ENSALADA
HELADO

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

JUEVES 18

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
YOGURT

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

VIERNES 19

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ASADO CON CHAMPIÑONES
Y CEBOLLA JULIANA
FRUTA

Kcal 830.2 /Prot 23.3 g /Lip 44.3 g /Hcar 82.2g

LUNES 22

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON PISTO
Y ENSALADA
FRUTA

Kcal 623.2 /Prot 54.6 g / Lip 11.2 g / Hcar 76.1g

MARTES 23

MACARRONES INTEGRALES CON
CHORIZO
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 24

PATATAS CON QUESO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA CON ENSALADA
HELADO

Kcal 750.6 /Prot 16.7 g / Lip 37.6 g / Hcar 86.7 g

JUEVES 25
VIERNES 26
LUNES 29
MARTES 30

VACACIONES