

Lunes

1

Martes

2

Miércoles

3

Jueves

4

Viernes

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno

Zanahorias al Vapor
Pan 30g.
Fruta Temporada

Puchero
Anillas de Calamar Rebozadas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 30g.
Fruta Temporada

Macarrones con Tomate y Albahaca
Merluza al Horno en Salsa Verde

Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Ternera al Horno con Cebolla
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Integral
Yogur

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan 30g.
Fruta Temporada

Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada

Lentejas Guisadas con Pollo
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada

Espirales con Tomate y Queso
Tortilla Francesa
Pimientos asados
Pan 30g.
Fruta Temporada

Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 524 Lip: 17,38 Prot: 26,87 HC: 59,22
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 632 Lip: 20,34 Prot: 33,64 HC: 82,41
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 585 Lip: 19,89 Prot: 20,95 HC: 79,93
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 561 Lip: 18,37 Prot: 22,82 HC: 76,92
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 497 Lip: 17,31 Prot: 20,99 HC: 66,61
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Crema de Calabacín
Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco
Fruta Temporada

Alubias Blancas con Arroz
Tortilla de Patatas con Calabacín
Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada

Lentejas Estofadas
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco
Fruta Temporada

Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga
Pan Blanco
Fruta Temporada

Kcal: 596 Lip: 23,25 Prot: 24,14 HC: 74,36
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 419 Lip: 15,23 Prot: 18,34 HC: 54,79
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Kcal: 521 Lip: 18,81 Prot: 18,70 HC: 72,68
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Kcal: 614 Lip: 19,05 Prot: 26,23 HC: 80,54
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 565 Lip: 23,18 Prot: 18,16 HC: 71,09
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Arroz con Tomate
Varitas de Merluza

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada

Lentejas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 30g.
Fruta Temporada

Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Ternera al Horno con Cebolla
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada

Lacitos con Tomate y Orégano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo

Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 668 Lip: 19,08 Prot: 21,13 HC: 102,33
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 489 Lip: 18,05 Prot: 18,57 HC: 65,52
Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 486 Lip: 21,05 Prot: 20,89 HC: 56,36
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Kcal: 485 Lip: 16,98 Prot: 20,95 HC: 65,84
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada

Coditos con Tomate y Queso
Abadejo al Horno al Limón
Pimientos asados
Pan 30g.
Yogur

Kcal: 526 Lip: 17,29 Prot: 26,87 HC: 59,54
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 459 Lip: 14,41 Prot: 17,09 HC: 68,36
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 604 Lip: 21,01 Prot: 29,93 HC: 72,58
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 494 Lip: 17,85 Prot: 15,86 HC: 68,34
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 636 Lip: 26,80 Prot: 28,48 HC: 70,02
Cena: Verdura + Huevo + Fruta