

Lunes

2 Arroz con Tomate Frito
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 798 Lip: 29,64 Prot: 36,46 HC: 96,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

9 Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 817 Lip: 28,95 Prot: 26,60 HC: 117,40

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 667 Lip: 27,16 Prot: 27,56 HC: 79,87

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Crema de Calabaza
Albóndigas Mixtas con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 714 Lip: 23,04 Prot: 25,37 HC: 102,11

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 720 Lip: 24,35 Prot: 35,28 HC: 84,08

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

3 Crema de Calabaza
Albóndigas Mixtas con Tomate
Patatas Panaderas al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 707 Lip: 27,18 Prot: 28,14 HC: 89,42

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata Con Cebolla
Tomate Natural
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 653 Lip: 21,84 Prot: 22,23 HC: 93,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno

Patatas Panaderas al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 809 Lip: 33,37 Prot: 51,83 HC: 77,30

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

24 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo al Horno al Limón
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 677 Lip: 28,76 Prot: 32,36 HC: 73,30

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Miércoles

4 Alubias con Chorizo
Anillas de Calamar Rebozadas
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 743 Lip: 29,50 Prot: 28,90 HC: 92,10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 725 Lip: 24,68 Prot: 35,88 HC: 81,48

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

18 Garbanzos Estofados
Termera en Salsa Cazadora

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 614 Lip: 23,65 Prot: 33,08 HC: 65,07

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

25 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 725 Lip: 24,68 Prot: 35,88 HC: 81,48

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Codos con Tomate y Queso
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 770 Lip: 28,96 Prot: 28,51 HC: 99,84

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

12 Crema Hortelana
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla
Arroz Pilaf
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 782 Lip: 36,19 Prot: 27,82 HC: 88,31

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

19 Tallarines Boloñesa
Varitas de Merluza

Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 908 Lip: 27,76 Prot: 38,24 HC: 122,30

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

26 Espirales con Tomate y Queso
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 816 Lip: 30,54 Prot: 29,66 HC: 107,15

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Viernes

6 Sopa de Picadillo
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 697 Lip: 26,03 Prot: 26,07 HC: 85,72

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

13 Arroz con Tomate
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 791 Lip: 27,51 Prot: 33,52 HC: 97,65

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

27 Arroz Caldoso de Verduras
Merluza al Horno con Salsa Atomatada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 811 Lip: 27,01 Prot: 32,45 HC: 113,61

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

mediterránea