

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES


JUEVES

VIERNES

1

2

3

JORNADA GASTRONOMICA
HOLLYWOOD


Sopa de cocido con fideos cocido completo y ensalada (garbanzos, pollo, chorizo y zanah.)
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 698,49; Lip 27,8g Prot 40,46g HC 71,23g

5
Patatas estofadas (cebolla, ajo, pimiento y zanahoria)
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 717,83; Lip 36,37g Prot 12,67g HC 85,02g

6
Crema de verduras
Hamburguesa de ternera plancha con patats fritas
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 634,31; Lip 34,55g Prot 26,86g HC 54,05g

7
Macarrones con tomate y queso
Redondo de pavo con salsa de zanahoria (zanahoria, cebolla y ajo)
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 585,48; Lip 15,71g Prot 22,58g HC 80,21g

8
Arroz con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Agua, pan, fruta fresca y yogur
Kcal: 687,17; Lip 16,54g Prot 25,69g HC 108,99g

9
Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla de patatas y ensalada de tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 591,18; Lip 24,71g Prot 19,07g HC 73,18g

12
Sopa de cocido con fideos cocido completo y ensalada (garbanzos, pollo, chorizo y zanah.)
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 698,49; Lip 27,8g Prot 40,46g HC 71,23g

13
Lentejas con arroz y verduras (puero y zanahoria)
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 707,89; Lip 28,56g Prot 28,78g HC 84,01g

14
Crema de calabacin (calabacin, cebolla y patata)
Pechuga de pollo empanada con patatas fritas
Agua, pan, fruta fresca y yogur
Kcal: 698,53; Lip 32,73g Prot 35,2g HC 65,96g

15
NO LECTIVO

16
Espaguetis con atún
Empanadillas y croquetas y ensalada de ruedas de tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 756,2; Lip 37,29g Prot 28,97g HC 76,36g

19
Crema de zanahorias
Albondigas de ternera en salsa de tomate y patatas
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 722,54; Lip 42,61g Prot 27,66g HC 56,93g

20
Sopa de cocido con fideos cocido completo y ensalada (garbanzos, pollo, chorizo y zanah.)
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 698,49; Lip 27,8g Prot 40,46g HC 71,23g

21
Arroz con verduras
Pescado al horno con ensalada de lechuga y maiz
Agua, pan y fruta fresca
Kcal: 610,66; Lip 22,34g Prot 29,92g HC 72,5g

22
Lentejas con verduras
Magro en salsa con verduritas (zanah., jud.verdes, pimien. y cebolla) y patatas fritas
Agua, pan, fruta fresca y yogur
Kcal: 617,6; Lip 20,35g Prot 42,71g HC 63,02g

23
MENU ESPECIAL
FIN DE CURSO

24

25

26

27

28