

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

Coditos con tomate y atún
Redondo de pavo con salsa de zanahoria
(zanahoria,cebolla,ajo)
Agua,pan y fruta fresca
585,48 Kcal - HC: 80,21 g - G: 15,71 g - Pr: 22,58 g

04

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
con guisantes
Agua, pan, yogur y fruta fresca
687,17 Kcal - HC: 108,09g - G: 16,54 g - Pr: 25,69 g

05

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb,pollo,chorizo,zanah)
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
698,49 Kcal - HC: 71,23 g - G: 27,80 g - Pr: 40,46 g

06

Arroz con pollo
Abadejo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
627,65 Kcal - HC: 80,56 g - G: 20,09 g - Pr: 31,22 g

07

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb,pollo,chorizo,zanah)
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
698,49 Kcal - HC: 71,23 g - G: 27,80 g - Pr: 40,46 g

08

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)
Pechuga de pollo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan, yogur y fruta fresca
698,53 Kcal - HC: 65,96 g - G: 32,73 g - Pr: 35,20 g

09

Espaguetis carbonara
(nata,queso,bacon)
Boqueron rebozado
Ensalada de ruedas de tomate
Agua,pan y fruta fresca
756,20 Kcal - HC: 76,36 g - G: 37,29 g - Pr: 28,97 g

10

Lentejas con arroz y verduras
(puerro,zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Agua,pan y fruta fresca
707,89 Kcal - HC: 84,01 g - G: 28,56 g - Pr: 28,78 g

11

Crema de verduras
Albóndigas de ternera en salsa de tomate
y patatas
Agua, pan y fruta fresca
722,54 Kcal - HC: 56,93 g - G: 42,61 g - Pr: 27,66 g

12

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb,pollo,chorizo,zanah)
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
698,49 Kcal - HC: 71,23 g - G: 27,80 g - Pr: 40,46 g

13

Arroz con verduras
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Agua, pan y fruta fresca
610,66 Kcal - HC: 72,50 g - G: 22,34 g - Pr: 29,92 g

14

Sopa de fideos
Magro en salsa con verduras
(zanah,jud.verd,pimiento,cebolla)
y patatas fritas
Agua, pan, yogur y fruta fresca
617,60 Kcal - HC: 63,02 g - G: 20,35 g - Pr: 42,71 g

15

Judías blancas estofadas
Palometa en salsa de tomate
Agua, pan y fruta fresca
517,33 Kcal - HC: 60,14 g - G: 15,68 g - Pr: 34,16 g

16

Macarrones a la española
(salsa de tomate y chorizo)
Tortilla francesa con jamón york
Rodajas de tomate con aceite de oliva
Agua, pan y fruta fresca
659,32 Kcal - HC: 70,79 g - G: 28,78 g - Pr: 29,50 g

17

Lentejas con verduras
(pimiento, cebolla)
Rabas de calamar a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Agua, pan y fruta fresca
505,64 Kcal - HC: 61,21 g - G: 17,86 g - Pr: 25,12 g

18

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)
Albóndigas de ternera en salsa jardinera
(tomate,pimiento,zanah,cebolla)
Agua, pan y fruta fresca
553,80 Kcal - HC: 43,46 g - G: 31,37 g - Pr: 24,23 g

19

Arroz con tomate
Merluza al horno
con champiñones
Agua, pan, yogur y fruta fresca
827,46 Kcal - HC: 101,67g - G: 30,72 g - Pr: 36,03 g

20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb,pollo,chorizo,zanah)
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
666,68 Kcal - HC: 70,48 g - G: 24,75g - Pr: 40,12 g

21

NO LECTIVO

22

Crema de verduras
Cinta lomo adobada plancha
Con patatas fritas
Agua,pan y fruta fresca
571,31 Kcal - HC: 53,05 g - G: 27,45 g - Pr: 27,86 g

23

24

25