



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06
Arroz con pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 633,15 Lip 27,38 g Prot 21,46 g
Hc 75,30 g

07
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb, patata, pollo, ternera, chorizo)
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 666,88 Lip 24,75 g Prot 40,12 g
Hc 70,48 g

01
Puré de calabacín
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y maíz
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 594,72 Lip 32,58 g Prot 20,35 g
Hc 55,11 g

02
Sopa de arroz
Ragout de ternera en salsa
con champiñones
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 558,50 Lip 19,42 g Prot 38,55 g
Hc 54,74 g

03
Espaguetis gratinados con queso
Filete de lenguado a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Agua, pan, fruta fresca y yogur
Kcal 594,72 Lip 32,58 g Prot 20,35 g
Hc 55,11 g

13
Patatas estofadas con castillas
Empañadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 717,83 Lip 36,37 g Prot 12,67 g
Hc 85,02 g

14
Crema de verduras
Hamburguesa de ternera plancha
con patatas fritas
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 634,31 Lip 34,55 g Prot 26,86 g
Hc 54,05 g

08
Espirales a la boloñesa
Filete de merluza al horno
Rodaja de tomate asada
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 559,00 Lip 14,65 g Prot 22,00 g
Hc 84,13 g

09
Crema de zanahoria
(zanahoria, cebolla, patata)
Pollo asado con patatas al horno
Agua, pan, fruta fresca y yogur
Kcal 647,71 Lip 25,60 g Prot 23,58 g
Hc 55,11 g

10
Lentejas estofadas con verduras
(cebolla, pimiento, patata)
Boquerones a la andaluza
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 603,02 Lip 24,56 g Prot 35,83 g
Hc 59,62 g

20
Arroz con tomate
Lenguado plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 627,65 Lip 20,09 g Prot 31,22 g
Hc 80,56 g

21
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb, patata, pollo, ternera, chorizo)
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 698,49 Lip 27,80 g Prot 40,46 g
Hc 71,23 g

15
Coditos con tomate y atún
Merluza en salsa verde
con guisantes
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 585,48 Lip 15,71 g Prot 22,58 g
Hc 80,21 g

16
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb, patata, pollo, ternera, chorizo)
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 666,88 Lip 24,75 g Prot 40,12 g
Hc 70,48 g

17
NO LECTIVO

27
Crema de calabacín
Albóndigas de ternera en salsa
de tomate y patatas
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 722,54 Lip 42,61 g Prot 27,66 g
Hc 56,93 g

28
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(garb, patata, pollo, ternera, chorizo)
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 666,88 Lip 24,75 g Prot 40,12 g
Hc 70,48 g

22
Crema de calabacín
(cabalacín, cebolla, patata)
Pechuga de pollo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Agua, pan, fruta fresca y yogur
Kcal 698,53 Lip 32,73 g Prot 35,20 g
Hc 65,96 g

23
Espaguetis con chorizo
Filete de merluza a la andaluza
Ruedas de tomate
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 756,20 Lip 37,29 g Prot 28,97 g
Hc 76,36 g

24
Lentejas con arroz y verduras
(puerro, zanahoria)
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 707,89 Lip 28,56 g Prot 28,78 g
Hc 84,01 g

31
Judías blancas estofadas
Tortilla francesa con jamón york
Agua, pan y fruta fresca
Kcal 571,33 Lip 15,68 g Prot 34,16 g
Hc 60,14 g

30
Sopa de fideos
Magro en salsa con verduras
(zamb, jud. Verde, pimiento, cebolla)
y patatas fritas
Agua, pan, fruta fresca y yogur
Kcal 617,60 Lip 20,35 g Prot 42,71 g
Hc 63,02 g