



CAMBIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Arroz con tomate

Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 627,65; Lip 20,09g Prot 31,22g HC 80,56g

3

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo y ensalada de lechuga

(Garb, carne, pollo, chori y zanah)

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 666,88; Lip 24,75g Prot 40,12g HC 70,48g

4

Crema de calabacin (calabacin, cebolla y patata)

Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate

Agua, pan, fruta fresca y yogur

Kcal: 698,53; Lip 32,73g Prot 35,2g HC 65,96g

5

Lentejas con arroz y verduras (puerro 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

8

Crema de verduras

Albóndigas 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

9

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo y ensalada de lechuga

(Garb, carne, pollo, chori y zanah)

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 666,88; Lip 24,75g Prot 40,12g HC 70,48g

10

Arroz con verduras

Bacalao al horno

Ensalada de lechuga y maiz

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 610,66; Lip 22,34g Prot 29,92g HC 72,5g

11

Espaguetis con queso

Magro en salsa con patas fritas (zanah., jud. verde, pimiento y cebolla)

Agua, pan, fruta fresca y helado

Kcal: 617,6; Lip 20,35g Prot 42,71g HC 63,02g

12

Judías blancas estofadas

Merluza en salsa verde

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 517,33; Lip 15,68g Prot 34,16g HC 60,14g

15

NO LECTIVO

16

Patatas guisadas con magro

Rabas de calamar a la andaluza con guarnición de lechuga y zanahoria rallada

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 505,64; Lip 17,86g Prot 25,12g HC 61,21g

17

Crema de calabacin (calabacin, cebolla y zanahoria)

Jamonicitos de pollo asados con patats fritas

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 553,8; Lip 31,37g Prot 24,23g HC 43,46g

18

Arroz con tomate

Merluza al horno con champiñones

Agua, pan, fruta fresca y yogur

Kcal: 827,46; Lip 30,72g Prot 36,03g HC 101,67g

19

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo y ensalada de lechuga

(Garb, carne, pollo, chori y zanah)

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 666,88; Lip 24,75g Prot 40,12g HC 70,48g

22

Crema de zanahorias

Cinta de lomo adobada plancha con patatas fritas

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 571,31; Lip 27,45g Prot 27,86g HC 53,05g

23

Arroz con pollo

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 502,56; Lip 13,58g Prot 32,44g HC 60,68g

24

Ensalada campera (patata, tomate, atun, pimiento y cebolla)

Ragout de ternera en salsa con champiñones y guisantes

Agua, pan, fruta fresca y helado

Kcal: 558,5; Lip 19,42g Prot 38,55g HC 54,74g

25

Lentejas con chorizo

Filete de lenguado a la plancha con ensalada de lechuga y maiz

Agua, pan, fruta fresca y yogur

Kcal: 743,05; Lip 30,83g Prot 31,13g HC 85,45g

26

DIA INTERNACIONAL DEL CELIACO

29

Arroz con tomate

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 633,15; Lip 27,38g Prot 21,46g HC 84,13g

30

Espirales a la napolitana (tomate, cebolla y queso)

Filete de merluza al horno con rodaja de toamte asada

Agua, pan y fruta fresca

Kcal: 559; Lip 14,65g Prot 22g HC 84,13g

31

FESTIVO