

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Espirales con chorizo
Skipper de bacalao
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
745,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:30,4g - HC:91,0g
AGS:6,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

04

Ensalada mixta completa
Garbanzos estofados
Fruta de temporada/ Yogurt
677,4Kcal - Prot:33,2g - Lip:26,9g - HC:72,2g
AGS:6,9g - Azúcares:22,9g - Sal:2,1g

05

Paella de verduras
Cinta de lomo al horno
Menestra de verduras salteada
Fruta de temporada
655,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:87,6g
AGS:4,4g - Azúcares:18,1g

06

Lentejas con verduras
Filetes de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
546,1Kcal - Prot:31,3g - Lip:15,2g - HC:67,5g
AGS:4,4g - Azúcares:21,6g - Sal

07

Sopa de maravilla
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada
Fruta de temporada
467,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,2g - HC:56,8g
AGS:3,5g - Azúcares:15,3g - Sal

10

Sopa de ave con arroz
Cordón bleu de pavo
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada
685,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,2g - HC:77,1g
AGS:7,0g - Azúcares:16,5g - Sal:2,3g

11

Crema de verduras y hortaliza
Albóndigas en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
732,6Kcal - Prot:28,5g - Lip:39,1g - HC:62,0g
AGS:4,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,3g

12

Alubias con verduras
Tortilla de patatas y espinacas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
593,5Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,6g - HC:82,6g
AGS:2,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

13

Macarrones con salsa de tomate
Abadejo al horno
Judías verdes al ajillo
Fruta de temporada/ Yogurt
723,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:22,7g - HC:92,2g
AGS:6,5g - Azúcares:25,0g - Sal:3,0

14

Lentejas con patatas
Jamonicitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
710,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:26,8g - HC:72,4g
AGS:6,2g - Azúcares:14,4g - Sal:1,8

17

Macarrones con tomate
Merluza al horno con salsa
Fruta de temporada
555,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:31,2g - HC:77,1g
AGS:7,0g - Azúcares:16,5g - Sal:2,3g

18

Crema de zanahoria
Flamenquín de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
667,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:24,1g - HC:91,6g
AGS:4,4g - Azúcares:34,5g - Sal:3,9g

19

Arroz blanco con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
609,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:20,5g - HC:85,6g
AGS:4,6g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

20

Sopa de fideos
Hamburguesa de ave a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
574,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:17,7g - HC:70,5g
AGS:6,0g - Azúcares:22,0g - Sal:1,6g

21

Garbanzos con patatas
Abadejo en salsa con zanahoria
Fruta de temporada
685,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,2g - HC:77,1g
AGS:7,0g - Azúcares:16,5g - Sal:2,3g

24

Macarrones con verduras y tomate
Tortilla de patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
632,55Kcal - Prot:18,0g - Lip:19,4g - HC:95,7g
AGS:3,3g - Azúcares:17,5g - Sal:3,4g

25

Alubias con verduras
Albóndigas de bacalao en salsa española
Fruta de temporada/ Yogurt
720,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,2g - HC:85,1g
AGS:5,3g - Azúcares:26,3g - Sal:2,9g

26

Sopa de lluvia
Hamburguesa al horno
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
474,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:13,1g - HC:60,2g
AGS:3,5g - Azúcares:15,0g - Sal:1,5g

27

Lentejas con patatas
Lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt
604,5Kcal - Prot:32,4g - Lip:16,7g - HC:77,3g
AGS:5,0g - Azúcares:25,0g - Sal:3,9g

28

Arroz con salsa de tomate
Filetes de merluza con guisantes
Fruta de temporada
602,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,0g - HC:101,3g
AGS:3,0g - Azúcares:13,5,0g - Sal:1,2g