

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

NO LECTIVO

04

FESTIVO

05

Espirales con tomate
Tortilla de patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
615,1,3Kcal - Prot:29,48g - Lip:11,9g - HC:89,6g
AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

06

Crema de calabacín
Merluza en salsa verde con
guisantes
Fruta de temporada/ Yogurt
528,3Kcal - Prot:15,6g - Lip:19,7g - HC:63,9g
AGS:5,7g - Azúcares:26,2g - Sal:3,4g

07

Sopa de cocido
Cocido completa
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada
Fruta de temporada
769,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:36,4g - HC:91,0g
AGS:76,8g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

10

Lentejas con patatas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada
479,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,3g - HC:63,6g
AGS:1,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

11

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pollo con verduras
Fruta de temporada/ Yogurt
769,3Kcal - Prot:18,5g - Lip:24,3,4g -
HC:117,3g AGS:5,4g - Azúcares:27,0g -
Sal:3,6g

12

Crema de calabaza
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
501,4Kcal - Prot:10,2g - Lip:20,0,4g - HC:70,0g
AGS:3,3g - Azúcares:16,5g - Sal:2,0g

13

Alubias con patatas
Jamonicos de pollo
Fruta de temporada/ Yogurt
713,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:25,3g - HC:73,0g
AGS:7,1g - Azúcares:26,5g - Sal:2,1g

14

Sopa de ave con lluvia
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
571,1Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,3g - HC:71,0g
AGS:3,6g - Azúcares:16,5g - Sal:3,5g

17

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

18

Ensalada mixta completa
Garbanzos estofados
Fruta de temporada/ Yogurt
677,55Kcal - Prot:32,0g - Lip:26,9g - HC:72,2g
AGS:6,93g - Azúcares:22,5g - Sal:3,2g

19

Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
655,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:87,6g
AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,9g

20

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:2,0g

21

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

24

Sopa de ave con arroz
Cordón bleu de pavo
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

25

Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas en salsa
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada/ Yogurt
677,4Kcal - Prot:33,2g - Lip:26,9g - HC:72,2g
AGS:6,9g - Azúcares:22,9g - Sal:2,1g

26

Alubias con verduras
Tortilla de patatas y espinacas
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
655,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:87,6g
AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,9g4g

27

Macarrones con salsa de tomate
Abadejo al horno
Judías verdes al ajillo
Fruta de temporada/ Yogurt
655,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:87,6g
Azúcares:18,1g - Sal:1,9g4g

28

Lentejas con patatas
Jamonicos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
710Kcal - Prot:38,3g - Lip:26,6g - HC:72,6g
AGS:6,4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,8g

31

Macarrones con tomate
Merluza al horno con salsa
Fruta de temporada
555,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,4g - HC:80,0g
AGS:2,3g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g