

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

655,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:15,8g - HC:92,7g AGS:4,4g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

Macarrones con atún
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

734,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,1g - HC:102,8g AGS:5,4g - Azúcares:20,4g - Sal:2,8g

5

Arroz salteado con jamón york
Tortilla con queso
Pan
Fruta fresca

656,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:23,5g - HC:83,2g AGS:7,3g - Azúcares:15,2g - Sal:2,0g

6

Fideua de verduras
Merluza con salsa de zanahorias
Ensalada de lechuga
Pan
Fruta fresca

577,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:12,1g - HC:85,1g AGS:2,0g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g

7

Garbanzos estofados
Filete de ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

656,5Kcal - Prot:40,7g - Lip:18,8g - HC:74,3g AGS:4,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

8

Crema de calabaza
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

591,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,3g - HC:66,3g AGS:3,7g - Azúcares:20,8g - Sal:2,2g

9

Guiso de patatas con verduras
Caella en adobo de limón frito
Lechuga y remolacha
Pan
Yogur sabor

636,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:18,9g - HC:81,4g AGS:4,6g - Azúcares:28,1g - Sal:2,1g

12

Brócoli salteado con zanahoria
Albóndigas de ternera a la jardinera
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

736,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:34,1g - HC:72,6g AGS:9,6g - Azúcares:24,7g - Sal:2,8g

13

Lentejas con zanahoria
Revuelto de champiñones
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

619,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,9g - HC:72,4g AGS:4,6g - Azúcares:20,9g - Sal:2,0g

14

Arroz a la milanesa
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor

917,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:41,3g - HC:92,5g AGS:9,7g - Azúcares:26,0g - Sal:2,8g

15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

655,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:15,8g - HC:92,7g AGS:4,4g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

16

Espirales gratinados
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

695,7Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,2g - HC:93,3g AGS:4,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

19

Sopa de maravilla
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

447,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:9,3g - HC:68,4g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:3,6g

20

Coditos boloñesa
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

806,4Kcal - Prot:24,4g - Lip:26,8g - HC:113,0g AGS:6,7g - Azúcares:23,7g - Sal:2,6g

21

Crema de zanahoria
Estofado de ternera con champiñones
Pan
Fruta fresca

694,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,3g - HC:62,4g AGS:12,1g - Azúcares:26,5g - Sal:1,7g

22

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

738,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:33,9g - HC:71,2g AGS:8,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g

23

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

29

JUEVES SANTO

30

VIERNES SANTO