

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1002,9Kcal - Prot:30,9g - Lip:57,4g - HC:83,6g AGS:13,3g - Azúcares:22,4g - Sal:3,7g

Ensaladilla rusa
Albóndigas de ternera con verduritas
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

447,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:9,3g - HC:68,4g AGS:1,9g - Azúcares:22,4g - Sal:3,6g

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

795,7Kcal - Prot:33,5g - Lip:35,1g - HC:80,5g AGS:9,0g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g

Lentejas con chorizo
Tortilla de jamón york
Zanahoria dado salteada
Pan
Fruta fresca

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

Lentejas con zanahoria
Revuelto de champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

717,0Kcal - Prot:20,2g - Lip:25,7g - HC:101,9g AGS:9,0g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g

Judías verdes con patatas salteadas
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga
Pan
Helado sabores

916,1Kcal - Prot:41,5g - Lip:41,3g - HC:92,3g AGS:9,7g - Azúcares:25,8g - Sal:2,8g

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

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

Crema de zanahoria
Estofado de ternera con champiñones
Pan
Fruta fresca

693,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:25,6g - HC:69,2g AGS:7,2g - Azúcares:23,5g - Sal:3,5g

Menestra a la Navarra
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

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

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

596,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:19,4g - HC:71,9g AGS:3,1g - Azúcares:18,0g - Sal:2,0g

Ensalada campera
Limanda a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

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

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

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

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

738,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:33,9g - HC:71,2g AGS:8,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

631,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:17,9g - HC:84,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,1g - Sal:2,1g

Macarrones gratinados
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

727,9Kcal - Prot:43,7g - Lip:25,9g - HC:73,7g AGS:5,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

Garbanzos estofados
Muslitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

638,1Kcal - Prot:28,0g - Lip:21,7g - HC:79,4g AGS:7,8g - Azúcares:26,1g - Sal:2,0g

Guiso de patatas con verduras
Caella en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Helado sabores

599,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:14,8g - HC:81,8g AGS:3,5g - Azúcares:20,5g - Sal:2,1g

Espirales gratinados
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

736,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:26,8g - HC:100,9g AGS:8,7g - Azúcares:20,9g - Sal:1,4g

Arroz con salsa de tomate
Skipper de bacalao
Ensalada de lechuga
Pan
Helado sabores

631,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:17,9g - HC:84,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,1g - Sal:2,1g

Macarrones gratinados
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

823,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:40,6g - HC:74,7g AGS:12,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

DIA DEL CELIACO
Arroz con verduras
Escalope de pollo sin gluten
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca