

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Judías verdes al ajoarriero
Empanadillas de atún
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

605,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:81,1g
AGS:5,0g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

2

Brócoli fresco rehogado
Arroz con verduras
Pan
Yogurt Ecológico

461,0Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,7g - HC:75,1g AGS:1,6g -
Azúcares:8,7g - Sal:1,3g

3

Lentejas a la campesina
Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan integral
Rosquillas de San Blas

641,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:26,0g - HC:66,4g AGS:5,7g -
Azúcares:3,6g - Sal:1,9g

4

Sopa de fideos
Albóndigas de bacalao con verduras
Pan
Yogur sabor

550,6Kcal - Prot:21,8g - Lip:12,4g - HC:91,2g AGS:3,3g -
Azúcares:24,4g - Sal:1,5g

5

Garbanzos estofados
Palometa en salsa de tomate
Pan
Fruta ecológica

747,7Kcal - Prot:32,7g - Lip:33,1g - HC:72,5g
AGS:9,5g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g

8

Espirales con tomate
Bacalao al horno
Patata panadera al horno
Pan
Fruta fresca

570,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,5g - HC:88,3g
AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

9

Crema de zanahoria
Huevos moll
Rodaja de tomate
Pan
Yogurt Ecológico

447,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:13,9g - HC:66,2g AGS:3,2g -
Azúcares:11,6g - Sal:4,0g

10

Borraja con refrito
Paella mixta
Pan integral
Fruta fresca

515,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:10,1g - HC:84,2g AGS:2,0g -
Azúcares:14,7g - Sal:1,8g

11

Patatas estofadas con verduras
Merluza al horno al estilo Orio
Pan
Yogur sabor

546,7Kcal - Prot:30,3g - Lip:12,4g - HC:74,9g AGS:4,0g -
Azúcares:25,4g - Sal:1,8g

12

JORNADA MEXICANA
Nachos
Fajitas de verduras
Pan
Natillas de vainilla

643,6Kcal - Prot:16,4g - Lip:19,3g - HC:100,3g
AGS:9,7g - Azúcares:20,2g - Sal:3,0g

15

SEMANA BLANCA

16

SEMANA BLANCA

17

SEMANA BLANCA

18

SEMANA BLANCA

19

SEMANA BLANCA

22

Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa
Salsa de tomate casera
Pan
Fruta fresca

450,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:15,9g - HC:56,3g
AGS:2,9g - Azúcares:23,2g - Sal:2,2g

23

Lentejas con verduras
Limanda estilo Orio
Pan
Yogurt Ecológico

469,6Kcal - Prot:32,0g - Lip:10,0g - HC:58,6g AGS:2,2g -
Azúcares:4,8g - Sal:1,5g

24

Patatas estofadas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca

565,6Kcal - Prot:12,7g - Lip:16,9g - HC:84,7g AGS:2,4g -
Azúcares:22,0g - Sal:2,6g

25

Crema de calabacín fresco
Filete de merluza a la romana
Pan
Yogur sabor

528,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,5g - HC:60,7g AGS:4,8g -
Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

26

Coliflor fresca rehogada
Macarrones con tomate
Pan
Fruta ecológica

494,2Kcal - Prot:15,1g - Lip:7,9g - HC:85,5g
AGS:1,3g - Azúcares:24,5g - Sal:1,3g