

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Judías verdes al ajoarriero
Pechuga de pollo al horno
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

434,1Kcal - Prot:34,0g - Lip:10,1g - HC:46,9g
AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

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 ave con fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras
Pan
Yogur sabor

714,0Kcal - Prot:29,0g - Lip:30,5g - HC:77,0g
AGS:11,4g - Azúcares:28,8g - Sal:3,3g

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
Pollo asado
Rodaja de tomate
Pan
Yogurt Ecológico

509,8Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,7g - HC:47,1g AGS:4,5g -
Azúcares:9,2g - Sal:1,6g

10

Borrajá con refrito
Paella mixta
Pan integral
Fruta fresca

504,0Kcal - Prot:14,8g - Lip:9,8g - HC:84,6g AGS:1,9g -
Azúcares:14,8g - Sal:2,0g

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 gratinados
Fajitas de pollo con verduras
Pan
Natillas de vainilla

661,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,7g - HC:93,3g
AGS:8,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,6g

15

SEMANA BLANCA

16

SEMANA BLANCA

17

SEMANA BLANCA

18

SEMANA BLANCA

19

SEMANA BLANCA

22

Menestra de verduras salteadas
Ternera a la jardinera con patatas
Pan
Fruta fresca

697,9Kcal - Prot:34,7g - Lip:35,1g - HC:57,9g
AGS:12,2g - Azúcares:22,8g - Sal:2,0g

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
Salchichas frescas de pollo
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca

644,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:28,4g - HC:68,5g AGS:7,6g -
Azúcares:20,4g - Sal:3,8g

25

Crema de calabacín fresco
Estofado de pavo
Pan
Yogur sabor

606,0Kcal - Prot:37,9g - Lip:23,2g - HC:58,9g AGS:7,0g -
Azúcares:25,3g - Sal:1,9g

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