

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Barazki menestra salteatua
Bakailao Galiziako eran
Piper gorriak
Ogia
Sasoiko fruta

496,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,1g - HC:69,7g
AGS:1,5g - Azúcares:27,6g - Sal:2,1g

2

Indabak barazkiekin
Kuiatxo etxeko tortila
Entsalada
Ogia
Jogur ekologikoa

547,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,4g - HC:57,7g AGS:4,4g -
Azúcares:4,6g - Sal:1,9g

3

Hegazti zopa fideoekin
Txahal haragi bolak saltsan
Barazkiak
Ogi integrala
Kanarietako banana

744,2Kcal - Prot:31,6g - Lip:30,8g - HC:78,4g
AGS:10,0g - Azúcares:28,0g - Sal:5,4g

4

Arroza tomate saltsarekin
Legatza azenario saltsan
Ogia
Zapore jogurta

633,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,4g - HC:91,9g AGS:4,2g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

5

Brokoli hotz krema
Dilista erregosiak
Ogia
Fruta ekologikoa

550,2Kcal - Prot:24,4g - Lip:8,8g - HC:86,1g
AGS:1,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,4g

8

Arroza barazkiekin
Txahal azenario saltsarekin
Ogia
Sasoiko fruta

614,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,7g - HC:85,9g
AGS:3,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g

9

Garbantu erregosiak
Legatza salta berdean ilarrekin
Ogia
Jogur ekologikoa

488,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:10,5g - HC:61,3g AGS:1,3g -
Azúcares:7,3g - Sal:1,6g

10

Borraja baratxuritan
Makarroiak Napolitako eran
Ogi integrala
Kanarietako banana

519,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,5g - HC:87,4g AGS:1,7g -
Azúcares:21,6g - Sal:1,7g

11

Indiba gorriak barazkiekin
Oilasko errea
Entsalada
Ogia
Zapore jogurta

761,4Kcal - Prot:47,5g - Lip:29,0g - HC:71,1g AGS:8,0g -
Azúcares:24,3g - Sal:2,0g

12

Vichyssoise
Limanda Erromako eran
Maionesa
Ogia
Fruta ekologikoa

640,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,2g - HC:64,3g
AGS:4,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

15

Lekak baratxuritan
Ore bihurrituak tomate naturalarekin
Ogia
Sasoiko fruta

508,1Kcal - Prot:15,8g - Lip:7,9g - HC:87,1g
AGS:1,3g - Azúcares:22,2g - Sal:1,3g

16

Arroza barazkiekin eta oilaskoarekin
Bisigu ahogorria tomate saltsan
Patatak
Ogia
Jogur ekologikoa

615,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:15,7g - HC:86,1g AGS:3,4g -
Azúcares:7,2g - Sal:2,1g

17

Dilistak barazkiekin
Hanburgesa plantxan
Entsalada
Ogi integrala
Kanarietako banana

732,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:22,5g - HC:77,1g AGS:7,7g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,4g

18

VALENTZIAKO JARDUNALDIA
Entsalada hornitua
Valentziako paella Amparin erara
Ogia
izozkia

615,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:19,7g - HC:89,2g AGS:8,2g -
Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

19

JAI EGUNA

22

Borraja patata salteatuekin
Espiralak tomatearekin
Ogia
Sasoiko fruta

526,3Kcal - Prot:15,0g - Lip:8,6g - HC:92,7g
AGS:1,5g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

23

Azenario krema
Oilasko errea
Ur-aza
Ogia
Jogur ekologikoa

538,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,8g - HC:46,9g AGS:5,0g -
Azúcares:9,1g - Sal:1,9g

24

Indaba gorriak Amparoaren azarekin
Txahala azenario saltsan
Ogi integrala
Kanarietako banana

643,6Kcal - Prot:40,8g - Lip:14,3g - HC:76,8g AGS:3,9g -
Azúcares:25,7g - Sal:1,6g

25

Barazki menestra
Fogonero piperrekin eta tomatearekin
Ogia
Zapore jogurta

478,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:12,8g - HC:59,2g AGS:3,8g -
Azúcares:29,3g - Sal:2,1g

26

Indaba zuri erregosiak
Haragi kaneloiak
Ogia
Fruta ekologikoa

791,5Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,1g - HC:107,4g
AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:1,8g

29

Dilistak barazkiekin
Indioilo erregosia barazkiekin
Ogia
Sasoiko fruta

681,1Kcal - Prot:43,4g - Lip:21,0g - HC:73,3g
AGS:5,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

30

Barazki hotz krema
Arroza tomate saltsarekin
Ogia
Jogur ekologikoa

502,7Kcal - Prot:12,8g - Lip:10,5g - HC:87,2g AGS:1,4g -
Azúcares:6,9g - Sal:1,5g

31

Lekak patata salteatuekin
Moll arrautzak
Ogi integrala
Kanarietako banana

531,3Kcal - Prot:14,3g - Lip:14,4g - HC:79,2g AGS:3,5g -
Azúcares:24,8g - Sal:3,8g

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1

Menestra de verduras salteadas
 Bacalao a la gallega
 Asadillo de pimientos rojos
 Pan
 Fruta fresca

496,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,1g - HC:69,7g
 AGS:1,5g - Azúcares:27,6g - Sal:2,1g

2

Alubias con verduritas
 Tortilla de calabacin casera
 Ensalada
 Pan
 Yogurt Ecológico

547,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,4g - HC:57,7g AGS:4,4g -
 Azúcares:4,6g - Sal:1,9g

3

Sopa de ave con fideos
 Albóndigas de ternera en salsa
 Verduras
 Pan integral
 Platano de canarias

744,2Kcal - Prot:31,6g - Lip:30,8g - HC:78,4g
 AGS:10,0g - Azúcares:28,0g - Sal:5,4g

4

Arroz con salsa de tomate
 Merluza en salsa de zanahorias
 Pan
 Yogur sabor

633,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,4g - HC:91,9g AGS:4,2g -
 Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

5

Crema de brócoli fresco
 Lentejas estofadas
 Pan
 Fruta ecológica

550,2Kcal - Prot:24,4g - Lip:8,8g - HC:86,1g
 AGS:1,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,4g

8

Arroz con verduras
 Ternera con salsa de zanahorias
 Pan
 Fruta fresca

614,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,7g - HC:85,9g
 AGS:3,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g

9

Garbanzos guisados
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan
 Yogurt Ecológico

488,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:10,5g - HC:61,3g AGS:1,3g -
 Azúcares:7,3g - Sal:1,6g

10

Borraja con refrito
 Macarrones a la napolitana
 Pan integral
 Platano de canarias

519,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,5g - HC:87,4g AGS:1,7g -
 Azúcares:21,6g - Sal:1,7g

11

Alubias pintas con verduras
 Pollo asado
 Ensalada
 Pan
 Yogur sabor

761,4Kcal - Prot:47,5g - Lip:29,0g - HC:71,1g AGS:8,0g -
 Azúcares:24,3g - Sal:2,0g

12

Vichyssoise
 Limanda a la romana
 Mahonesa
 Pan
 Fruta ecológica

640,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,2g - HC:64,3g
 AGS:4,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

15

Judías verdes al ajoarriero
 Coditos con tomate natural
 Pan
 Fruta fresca

508,1Kcal - Prot:15,8g - Lip:7,9g - HC:87,1g
 AGS:1,3g - Azúcares:22,2g - Sal:1,3g

16

Arroz con verduras y pollo
 Palometa en salsa de tomate
 Patatas risoladas
 Pan
 Yogurt Ecológico

615,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:15,7g - HC:86,1g AGS:3,4g -
 Azúcares:7,2g - Sal:2,1g

17

Lentejas con verduras
 Hamburguesa a la plancha
 Ensalada
 Pan integral
 Platano de canarias

732,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:22,5g - HC:77,1g AGS:7,7g -
 Azúcares:22,3g - Sal:2,4g

18

JORNADA VALENCIANA
 Ensalada mixta
 Paella valenciana Amparín
 Pan
 Helado

615,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:19,7g - HC:89,2g AGS:8,2g -
 Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

19
FIESTA
22

Borraja con patatas salteada
 Espirales con tomate
 Pan
 Fruta fresca

526,3Kcal - Prot:15,0g - Lip:8,6g - HC:92,7g
 AGS:1,5g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

23

Crema de zanahoria
 Pollo asado
 Lechuga
 Pan
 Yogurt Ecológico

538,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,8g - HC:46,9g AGS:5,0g -
 Azúcares:9,1g - Sal:1,9g

24

Alubias rojas con berza de la Amparo
 Ternera con salsa de zanahorias
 Pan integral
 Platano de canarias

643,6Kcal - Prot:40,8g - Lip:14,3g - HC:76,8g AGS:3,9g -
 Azúcares:25,7g - Sal:1,6g

25

Menestra de verduras
 Fogonero con pimiento y tomate
 Pan
 Yogur sabor

478,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:12,8g - HC:59,2g AGS:3,8g -
 Azúcares:29,3g - Sal:2,1g

26

Alubias blancas estofadas
 Canelones de carne
 Pan
 Fruta ecológica

791,5Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,1g - HC:107,4g
 AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:1,8g

29

Lentejas con verduras
 Pavo estofado con verduras
 Pan
 Fruta fresca

681,1Kcal - Prot:43,4g - Lip:21,0g - HC:73,3g
 AGS:5,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

30

Crema de verduras frescas
 Arroz con salsa de tomate
 Pan
 Yogurt Ecológico

502,7Kcal - Prot:12,8g - Lip:10,5g - HC:87,2g AGS:1,4g -
 Azúcares:6,9g - Sal:1,5g

31

Judías verdes con patatas salteadas
 Huevos moll
 Pan integral
 Platano de canarias

531,3Kcal - Prot:14,3g - Lip:14,4g - HC:79,2g AGS:3,5g -
 Azúcares:24,8g - Sal:3,8g