

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 calabacín casera
Ensalada
Pan
Fruta fresca

601,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,4g - HC:69,5g AGS:4,4g -
Azúcares:16,2g - Sal:1,9g

3

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras
Pan integral
Fruta fresca

705,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:30,5g - HC:70,4g AGS:9,9g -
Azúcares:22,9g - Sal:5,4g

4

Calabacín salteado
Merluza en salsa de zanahorias
Pan
Fruta fresca

345,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:8,1g - HC:44,1g AGS:1,3g -
Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

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

Crema de verduras frescas
Ternera con salsa de zanahorias
Pan
Fruta fresca

509,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:13,7g - HC:58,5g
AGS:3,7g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

9

Garbanzos guisados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Fruta fresca

543,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:10,5g - HC:73,2g AGS:1,3g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

10

Pisto de temporada
Macarrones a la napolitana
Pan integral
Fruta fresca

473,2Kcal - Prot:13,8g - Lip:9,1g - HC:78,7g AGS:1,6g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

11

Alubias pintas con verduras
Pollo asado
Ensalada
Pan
Fruta fresca

659,7Kcal - Prot:39,8g - Lip:24,0g - HC:63,4g AGS:5,2g -
Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

12

Vichyssoise
Limanda a la romana
Mahonesa
Pan
Fruta ecológica

636,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:29,3g - HC:62,7g
AGS:4,5g - Azúcares:24,8g - Sal:1,8g

15

Judías verdes al ajoarriero
Coditos con tomate natural
Pan
Fruta fresca

504,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:7,9g - HC:86,5g
AGS:1,3g - Azúcares:21,6g - Sal:1,3g

16

Espinacas salteadas
Palometa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Pan
Fruta fresca

491,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:53,3g AGS:2,8g -
Azúcares:17,2g - Sal:2,6g

17

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
Ensalada
Pan
Fruta fresca

701,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:22,0g - HC:72,7g AGS:7,6g -
Azúcares:17,1g - Sal:2,4g

18

Ensalada mixta
Revuelto de champiñones
Pan
Helado

532,9Kcal - Prot:23,3g - Lip:27,6g - HC:45,9g
AGS:10,7g - Azúcares:22,5g - Sal:1,9g

19

FIESTA

22

Borraja con patatas salteada
Rollitos de primavera
Pan
Fruta fresca

502,7Kcal - Prot:14,1g - Lip:21,2g - HC:59,5g
AGS:5,6g - Azúcares:19,9g - Sal:2,0g

23

Crema de zanahoria
Pollo asado
Lechuga
Pan
Fruta fresca

592,7Kcal - Prot:34,2g - Lip:22,8g - HC:58,8g AGS:5,0g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

24

Alubias rojas con berza de la Amparo
Ternera con salsa de zanahorias
Pan integral
Fruta fresca

605,3Kcal - Prot:40,3g - Lip:14,0g - HC:68,8g AGS:3,8g -
Azúcares:20,6g - Sal:1,6g

25

Menestra de verduras
Fogonero con pimiento y tomate
Pan
Fruta fresca

389,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:8,6g - HC:51,6g AGS:1,2g -
Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

26

Alubias blancas estofadas
Canelones de carne
Pan
Fruta ecológica

681,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:20,5g - HC:90,6g
AGS:6,2g - Azúcares:25,1g - Sal:2,9g

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
Hamburguesa vegetal a la plancha
Pan
Fruta fresca

522,3Kcal - Prot:15,5g - Lip:15,6g - HC:73,8g AGS:1,9g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,2g

31

Judías verdes con patatas salteadas
Huevos moll
Pan integral
Fruta fresca

492,9Kcal - Prot:13,8g - Lip:14,1g - HC:71,2g AGS:3,4g -
Azúcares:19,8g - Sal:3,8g