

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
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 fideos
Albóndigas de bacalao con verduritas
Pan integral
Platano de canarias

492,3Kcal - Prot:16,3g - Lip:8,6g - HC:87,9g AGS:0,8g -
Azúcares:21,7g - Sal:1,3g

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
Croquetas de bacalao
Pan
Fruta fresca

593,2Kcal - Prot:12,2g - Lip:13,9g - HC:102,8g
AGS:1,9g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g

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

Borrajá 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
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan
Yogur sabor

666,6Kcal - Prot:30,8g - Lip:25,4g - HC:72,0g AGS:7,1g -
Azúcares:25,1g - Sal:2,1g

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

504,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:7,9g - HC:86,5g
AGS:1,3g - Azúcares:21,6g - 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
Empanadillas de atún
Pan integral
Platano de canarias

776,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:22,1g - HC:108,0g
AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,3g

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

Borrajá 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
Filete de merluza a la plancha
Lechuga
Pan
Yogurt Ecológico

387,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:11,1g - HC:46,9g AGS:1,7g -
Azúcares:9,1g - Sal:1,9g

24

Alubias rojas con berza de la Amparo
Croquetas de bacalao
Pan integral
Platano de canarias

622,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:14,5g - HC:93,7g AGS:1,9g -
Azúcares:25,8g - Sal:2,2g

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 atún
Pan
Fruta ecológica

713,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,7g - HC:93,9g
AGS:5,6g - Azúcares:22,8g - Sal:2,3g

29

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Verduras
Pan
Fruta fresca

673,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:18,9g - HC:96,7g
AGS:3,3g - Azúcares:24,9g - Sal:2,8g

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