

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 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

748,7Kcal - Prot:45,9g - Lip:28,2g - HC:71,1g AGS:7,8g -  
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

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  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada  
Pan integral  
Platano de canarias

717,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:30,9g - HC:82,4g  
AGS:12,4g - Azúcares:24,1g - Sal:1,4g

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 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  
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