

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

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

FIESTA

19

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