

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
Yogur de soja

634,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:22,6g - HC:69,4g AGS:4,6g -
Azúcares:15,8g - 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 de soja

577,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:13,4g - HC:84,1g AGS:1,9g -
Azúcares:17,0g - 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

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
Yogur de soja

576,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:12,7g - HC:73,1g AGS:1,6g -
Azúcares:18,5g - 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 de soja

692,5Kcal - Prot:43,2g - Lip:26,2g - HC:63,3g AGS:5,5g -
Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

12

Vichyssoise
Limanda al horno
Tomate aliñado
Pan
Fruta ecológica

454,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,3g - HC:60,2g
AGS:1,9g - Azúcares:26,1g - 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
Yogur de soja

702,7Kcal - Prot:32,8g - Lip:17,9g - HC:97,8g AGS:3,6g -
Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

17

Lentejas con verduras
Hamburguesa de ave sin lactosa a la
plancha
Pan integral
Platano de canarias

719,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:30,4g - HC:73,8g AGS:2,1g -
Azúcares:21,0g - Sal:0,9g

18

JONADA VALENCIANA
Ensalada mixta
Paella valenciana Amparín
Pan
Yogur de soja

555,4Kcal - Prot:19,6g - Lip:14,8g - HC:83,2g AGS:2,5g -
Azúcares:15,7g - Sal:2,0g

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
Yogur de soja

625,4Kcal - Prot:37,5g - Lip:25,1g - HC:58,7g AGS:5,3g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,0g

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 de soja

422,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:10,8g - HC:51,5g AGS:1,5g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,0g

26

Alubias blancas estofadas
Canelones de carne sin lactosa
Ensalada
Pan
Fruta ecológica

711,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,5g - HC:90,9g
AGS:6,7g - Azúcares:25,4g - Sal:3,2g

29

Lentejas con verduras
Pavo estofado con verduras
Pan
Fruta fresca

772,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:24,1g - HC:86,3g
AGS:5,7g - Azúcares:18,8g - Sal:2,1g

30

Crema de verduras frescas
Arroz con salsa de tomate
Pan
Yogur de soja

590,1Kcal - Prot:16,8g - Lip:12,8g - HC:99,0g AGS:1,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

31

Judías verdes con patatas salteadas
Huevos duros con salsa de tomate
Pan integral
Platano de canarias

521,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:62,6g AGS:4,1g -
Azúcares:24,5g - Sal:1,6g