

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Sopa de pollo con arroz y zanahoria
Cordon bleu con ensalada (lechuga, zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan

Kcal: 796,56 Prot: 43,08 Lip: 31,86 HC: 81,22

10

Coditos carbonara
Filete de fogonero en salsa de cebolla y maíz con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan

Kcal: 691,58 Prot: 31,45 Lip: 20,34 HC: 89,89

17

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan

Kcal: 620,51 Prot: 25,46 Lip: 19,37 HC: 86,38

24

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo adobada al horno con patatas fritas
Fruta fresca
Pan

Kcal: 614,0 Prot: 30,42 Lip: 14,89 HC: 86,70

4

Crema de brócoli
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con patatas fritas
Fruta fresca
Pan integral

Kcal: 688,53 Prot: 26,88 Lip: 29,98 HC: 69,76

11

Garbanzos estofados con chorizo y verduritas
Cinta de lomo adobada al horno con ensalada (lechuga, tomate, maíz)
Yogur
Pan integral

Kcal: 852,10 Prot: 38,13 Lip: 39,48 HC: 79,60

18

Alubias blancas guisadas con menestra a la milanese
Nuggets de pescado con ensalada (lechuga, maíz y aceituna)
Fruta fresca
Pan integral

Kcal: 686,11 Prot: 22,56 Lip: 23,67 HC: 84,11

25

Lentejas estofadas con chorizo
Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados
Yogur
Pan integral

Kcal: 730,39 Prot: 41,56 Lip: 26,69 HC: 74,73

5

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate)
Fruta fresca
Pan

Kcal: 566,03 Prot: 26,04 Lip: 15,75 HC: 74,96

12

Arroz rehogado con ajitos y salsa de tomate
Tortilla de patata y espinacas con ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)
Fruta fresca
Pan blanco

Kcal: 616,76 Prot: 14,70 Lip: 17,29 HC: 99,55

19

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera al horno con patatas fritas
Fruta fresca
Pan integral

Kcal: 624,79 Prot: 16,87 Lip: 31,77 HC: 70,61

26

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan

Kcal: 623,63 Prot: 16,42 Lip: 17,69 HC: 93,84

6

Macarrones con salsa tomate
Filete de abadejo al horno con ajo y pimentón con judías verdes salteadas
Yogur
Pan integral

Kcal: 645,98 Prot: 34,54 Lip: 16,27 HC: 85,40

13

Crema de zanahoria y champiñones
Estofado de pollo al curry con verduras con patatas fritas
Fruta fresca
Pan integra

Kcal: 636,44 Prot: 28,59 Lip: 20,13 HC: 79,20

20

Lentejas guisadas con calabaza
Magro de cerdo a la jardinera con ensalada (lechuga, zanahoria fresca)
Yogur
Pan integral

Kcal: 790,30 Prot: 51,43 Lip: 26,13 HC: 79,98

27

Guiso de garbanzos con romero
Palometa en salsa de calabaza con ensalada (lechuga, zanahoria fresca, col lombarda)
Fruta fresca
Pan integral

Kcal: 595,93 Prot: 30,72 Lip: 16,29 HC: 72,98

7

Estofado de lentejas con puerros
Pechuga de pollo con miel y mostaza con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan

Kcal: 717,18 Prot: 43,67 Lip: 23,71 HC: 76,38

14

Guiso de lentejas
Filete de atún en salsa provenzal con ensalada de tomate
Fruta fresca
Pan

Kcal: 640,88 Prot: 33,64 Lip: 21,05 HC: 73,23

21

Paella campera con pollo
Filete de abadejo al horno a la gallega con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
Fruta fresca
Pan

Kcal: 638,07 Prot: 28,56 Lip: 13,14 HC: 97,38

28

FESTIVO