

LUNES

MARTES

BASAL
MIÉRCOLES

JUEVES

SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	Menestra de verduras salteadas Albóndigas con tomate Cous cous Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -	Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -
6	7	8	9	10
Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -	Arroz salteado con champiñones Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al curry Patatas al vapor Pan blanco y Yogur sabor 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -	FESTIVO	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Gallo San Pedro en salsa Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -
13	14	15	16	17
Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras Pan blanco y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22.4g - Sal:1.6g	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco y Fruta fresca 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21.2g - Sal:1.5g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo — Pan blanco y Flan de vainilla 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20.7g - Sal:1.4g	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17.8g - Sal:2.1g	Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20.3g - Sal:2.1g
20	21	22	23	24
Patatas con judías verdes, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21.8g - Sal:2.8g	Tallarines con verduras al wok Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco y Fruta fresca 654,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19.6g - Sal:2.4g	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco y Yogur sabor 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18.3g - Sal:2.7g	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobada a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco y Fruta fresca 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20.3g - Sal:3.6g	Arroz tres delicias Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco y Yogur sabor 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24.5g - Sal:2.4g
27	28	29	30	
Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduras Guisantes salteados Pan blanco y Fruta fresca 781,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:33,7g - HC:89,3g AGS:1,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g	Lentejas con patatas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca 500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g	Brócoli salteado con bacón Huevos revueltos con queso Patatas dado Pan blanco y Yogur sabor 659,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:35,7g - HC:52,3g AGS:13,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,5g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo — Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	