

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Coditos gratinados
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

13

Espaguetis aglio-olio
Albóndigas con verduritas
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

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo en salsa de zanahorias
Pan blanco y Fruta fresca
625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g

27

Judías verdes a la portuguesa
Ragout de ternera
Patatas fritas
Pan blanco y Fruta fresca
634,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,9g - HC:108,8g AGS:5,6g - Azúcares:23.4g - Sal:1.9g

7

Judías verdes con zanahoria
Pollo al chilldrón
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan blanco y Yogur sabor
634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19.6g - Sal:2.4g

14

SAN ISIDRO
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan blanco y Barquillos
500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

21

Macarrones napolitana
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Yogur sabor
618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g

28

Lentejas con calabaza
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Natillas
742,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:103,3g AGS:4,9g - Azúcares:20.3g - Sal:2.1g

1

FESTIVO

8

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Fruta fresca
671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:85,8g AGS:8,0g - Azúcares:18.3g - Sal:2.7g

15

FESTIVO

22

Ensalada campera
Jamoncitos de pollo al limón
Guisantes salteados
Pan blanco y Fruta fresca
580,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:65,7g AGS:8,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

29

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y yorik
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
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

2

FESTIVO

9

Crema de calabaza asada
Lomo adobado al horno
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

16

DÍA DEL CELÍACO

Arroz tres delicias
Alitas de pollo asadas con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan blanco y pan sin gluten y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

23

Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
650,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g

30

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel gratinados
Pan blanco y Fruta fresca
659,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:25,9g - HC:88,1g AGS:7,6g - Azúcares:17.9g - Sal:2.5g

3

NO LECTIVO

10

Arroz con salsa de tomate
Salmón 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

17

Lentejas con patatas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Yogur sabor
601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

24

Arroz a la milanesa
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Yogur sabor
773,2Kcal - Prot:39,5g - Lip:34,5g - HC:71,5g AGS:12,0g - Azúcares:23,8g - Sal:2,8g

31

Garbanzos salteados al ajillo
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Helado sabores
597,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,2g - HC:78,2g AGS:3,1g - Azúcares:18.4g - Sal:2.5g