

1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro

Albóndigas a la jardinera

Pan blanco y Yogur sabor

629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

3

Crema de verduras

Revuelto de pavo

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

4

Arroz a banda

Escalope de pollo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

5

Lentejas con zanahoria

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur sabor

570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

8

Paella de verduritas

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:14,9g - Lip:8,2g - HC:104,3g AGS:1,2g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

9

Garbanzos estofados con chorizo

Merluza en salsa americana

Brócoli al vapor

Pan blanco y Yogur sabor

652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:89,4g AGS:3,7g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

10

Sopa de maravilla

Estofado de magro de cerdo con patatas

Patatas al vapor

Pan blanco y Fruta fresca

690,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:19,6g - HC:86,5g AGS:5,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

11

Macarrones aglio-olio

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca

626,2Kcal - Prot:35,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

12

Crema de verduras y hortalizas

Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur sabor

796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,4g - HC:108,7g AGS:3,0g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

15

Arroz con salsa de tomate

Revuelto de york

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca

652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

16

Alubias estofadas

Contramuslo de pollo al curry

Cous cous

Pan blanco y Yogur sabor

541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

17

Menestra de verduras salteada

Ragout de ternera con patatas

-

Pan blanco y Fruta fresca

637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

18

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 -

19

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 -

22

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 -

23

Arroz salteado con champiñones

Empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur sabor

747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

24

Sopa de fideos

Albóndigas con salsa de tomate

Patatas al vapor

Pan blanco y Fruta fresca

800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:61,2g AGS:3,5g -

25

Lazos con bechamel

Jamoncitos de pollo al horno

Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca

688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

26

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 -

29

Lentejas con arroz

Magro de cerdo en salsa con verduras

Pan blanco y Fruta fresca

495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,1g AGS:2,8g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

30

Crema de coliflor

Hamburguesa de ternera con salsa
barbacoa
Patatas fritas

Pan blanco y Flan de vainilla

593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g