

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2
Espaguetis con tomate
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada
Pan Fruta fresca Agua

kcal: 604,31, Prot (g): 36,36; Lip (g): 13,94; HC (g): 79,81

3
Lentejas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria)
Tortilla española (huevo, ceboll, patatas)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca Agua

kcal: 680,90, Prot (g): 30,61; Lip (g): 23,84; HC (g): 80,17

4
Arroz con chorizo (ceboll, tomate, guisantes, chorizo)
Limanda al horno
Ensalada
Pan Fruta fresca/Yogur Agua

kcal: 787,77, Prot (g): 37,11; Lip (g): 29,9; HC (g): 90,65

5
Crema de verduras (puerro, cebolla, calabacín, patata)
Estofado de ternera con guisantes (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla)
Pan Fruta fresca Agua

kcal: 695,54 Prot (g): 30,72; Lip (g): 34,49; HC (g): 60,22

6
Alubias blancas con patatas
Buñuelos de bacalao (huevo, harina, bacalao, ajo, perejil)
Ensalada
Pan Fruta fresca Agua

kcal: 720,7, Prot (g): 19,36; Lip (g): 22,86; HC (g): 99,48

9
Paella mixta (ajo, pimiento, tomate, mejillones, calamares)
Caballa en salsa de tomate
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 770,46, Prot (g): 33,52; Lip (g): 30,89; HC (g): 85,8

10
Sopa de cocido
Cocido madrileño (garbanzos, ternera, pollo, patatas)
Pan
Fruta fresca/ Yogur agua

kcal: 803,14, Prot (g): 34,20; Lip (g): 27,73; HC (g): 98,18

11
Macarrones napolitana (tomate, cebolla, ajo, queso)
Tortilla francesa
Ensalada
Pan Fruta fresca Agua

kcal: 557,4, Prot (g): 22,12; Lip (g): 15,91; HC (g): 82,37

12
Alubias estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria)
Merluza a la romana (huevo, harina)
Ensalada
Pan Fruta fresca/ Yogur agua

kcal: 628,37, Prot (g): 33,66; Lip (g): 16,97; HC (g): 75,96

13
Judías verdes con jamón
Albóndigas a la jardinera (cebolla, zanahoria, guisantes, caldo) con patatas
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 719,01, Prot (g): 26,89; Lip (g): 29,93; HC (g): 78,43

16
Crema de verduras (puerro, cebolla, calabacín, patata)
Muslitos de pollo al horno
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 778,20, Prot (g): 41,96; Lip (g): 32,5; HC (g): 75,69

17
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria)
Limanda en salsa verde
Ensalada
Pan Fruta fresca Agua

kcal: 575,81, Prot (g): 34,35; Lip (g): 12,06; HC (g): 75,57

18
Arroz 3 delicias (gamba, tortilla, j. york, guisantes, zanahoria)
Lomo al horno con verduras (tomate, cebolla)
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 760,57, Prot (g): 41,42; Lip (g): 23,64; HC (g): 93,3

19
Alubias blancas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria)
Tortilla española (huevo, cebolla, patata)
Ensalada
Pan Fruta fresca Agua

kcal: 684,55, Prot (g): 27,97; Lip (g): 23,71; HC (g): 80,11

20
Macarrones con tomate
San Jacobo (j. york, queso, pan rallado, huevo)
Ensalada
Pan Fruta fresca/Yogur Agua

kcal: 717,35 Prot (g): 14,89; Lip (g): 25,56; HC (g): 101,54

23
Judías verdes con patatas salteadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada
Pan Fruta fresca Agua

kcal: 609,5, Prot (g): 21,27; Lip (g): 20,3; HC (g): 61,87

24
Espaguetis con tomate
Pechuga pollo plancha
Ensalada
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 604,31, Prot (g): 36,36; Lip (g): 23,84; HC (g): 80,17

25
Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos, ternera, pollo, patatas)
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 787,77, Prot (g): 37,11; Lip (g): 29,9; HC (g): 90,65

26
Guiso de patatas con verduras (champiñones, guisantes, cebolla, zanahoria)
Atún con pisto (tomate, pim rojo, pim verde, cebolla)
Pan Fruta fresca/Yogur Agua

kcal: 628,37, Prot (g): 33,66; Lip (g): 16,97; HC (g): 75,96

27
Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa
Ensalada
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 720,7, Prot (g): 19,36; Lip (g): 22,86; HC (g): 99,48

30
Lentejas estofadas con zanahoria
Palitos de merluza (harina,huevo)
Pan
Fruta fresca Agua

kcal: 770,46, Prot (g): 33,52; Lip (g): 30,89; HC (g): 85,8

31
Crema de verduras (puerro, cebolla, calabacín, patata)
Ternera a la Jardinera (cebolla, zanahoria, guisantes, caldo)
Pan Fruta fresca/ Yogur agua

kcal: 803,14, Prot (g): 34,20; Lip (g): 27,73; HC (g): 98,18