

Lunes



4 Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Canelones de carne gratinados

Fruta de temporada

11 Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

18 Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha



Fruta de temporada

25 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

19 Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

26 Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

6 Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

13 Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Mac & Cheese al estilo comanche
Costillas a la barbacoa
Aros de cebolla crujientes



Batido de mango y plátano

27 Kcal 574 HC 89 Lip 12 Prot 27

Sopa de cocido
Cocido completo
Helado/Fruta opcional

Jueves

Kcal HC Lip Prot

7 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

21 Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz a banda
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1

FESTIVO

8 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

22 Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Pisto de verduras con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

29 Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

