

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 699 Kcal 17,47 Gr 2,19 AGS 39,91 Prot 67,67 HC

7 Crema de calabaza 13

Pollo al chilindrón

Patata al horno 13
Fruta y pan 1-8T-12T

10 649 Kcal 15,76 Gr 0,68 AGS 35,69 Prot 88,37 HC

Fideua de pollo 1-3T

Pescadilla al limón

7 Zanahoria asada
Fruta y pan 1-8T-12T

17 758 Kcal 27,63 Gr 0,77 AGS 44,16 Prot 75,15 HC

Lentejas estofadas con
verduras 1T-13
Salmón a las finas hierbas
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

24 754 Kcal 28,30 Gr 7,29 AGS 22,48 Prot 105,14 HC

Paella de Verduras 10T

Burguermeat a la plancha 1-8
Brócoli rehogado 13
Fruta y pan 1-8T-12T

4 654 Kcal 14,58 Gr 0,72 AGS 37,22 Prot 97,23 HC

4 Espirales con tomate 1-3T

Pescadilla en salsa verde 1-3

Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

11 688 Kcal 17,02 Gr 0,47 AGS 35,70 Prot 99,33 HC

Arroz con verduras 10T

Pollo en pepitoria 3

7 Tomate asado
Fruta y pan 1-8T-12T

18 592 Kcal 17,39 Gr 2,17 AGS 39,99 Prot 86,10 HC

7 Crema de calabacín 13

Muslos de pollo asados
Patata al horno 13
Fruta y pan 1-8T-12T

25 583 Kcal 12,45 Gr 0,68 AGS 31,85 Prot 86,02 HC

Espirales con tomate 1-3T

Pescadilla al horno
Champiñón salteado
Fruta y pan 1-8T-12T

5 803 Kcal 12,53 Gr 1,45 AGS 41,40 Prot 78,09 HC

Lentejas estofadas con
verduras 1T-13
Cinta de lomo adobada en
salsa 10T
Pimiento rojo asado
Fruta y pan 1-8T-12T

12 595 Kcal 10,33 Gr 0,83 AGS 31,71 Prot 91,65 HC

Macarrones con tomate 1-3T

Merluza a la gallega
Menestra de verduras 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 723 Kcal 25,91 Gr 1,23 AGS 26,41 Prot 67,62 HC

Alubias pintas guisadas con
arroz 13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

6 765 Kcal 25,95 Gr 0,08 AGS 20,45 Prot 109,74 HC

Arroz a banda 4T-5-6-13

Tortilla de patata con calabacín
3

7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-12T

13 641 Kcal 23,91 Gr 0,92 AGS 28,69 Prot 69,92 HC

Crema de verduras 13

Ragout de ternera a la jardinera
Patata al horno 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 609 Kcal 12,17 Gr 0,55 AGS 32,37 Prot 65,76 HC

Sopa de estrellas 1-3T

Ragout de pavo 10T
Pisto de verduras
Fruta y pan 1-8T-12T

27 454 Kcal 9,82 Gr 0,09 AGS 28,33 Prot 60,67 HC

Panaché de verduras 13

Abadejo en salsa de tomate 4
Calabacín provenzal
Fruta y pan 1-8T-12T

7 582 Kcal 11,21 Gr 0,40 AGS 31,09 Prot 39,57 HC

Judías verdes rehog con
zanahoria 13
Merluza al horno

Champiñón salteado
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

14 554 Kcal 20,50 Gr 0,51 AGS 31,71 Prot 57,87 HC

Alubias blancas guisadas con
verduras 10T-13
Tortilla francesa 3
Lechuga con soja 8-13
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

21 632 Kcal 21,82 Gr 0,75 AGS 25,94 Prot 82,60 HC

Arroz con tomate y jamón

Tortilla francesa 3
Lechuga con remolacha 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

28 594 Kcal 17,48 Gr 2,17 AGS 46,04 Prot 62,73 HC

7 Crema de zanahoria 13

Jamoncitos de pollo asado
Patata al horno 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7- Cacahuete 8- Soja 9- Frutos de cáscara 10- Apio
11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00