

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 540 Kcal 14,39 Gr 0,12 AGS 32,08 Prot 62,42 HC

Lentejas estofadas con
verduras 1T-13

Cinta de lomo sajonia

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan. 1

16 599 Kcal 18,03 Gr 1,25 AGS 25,84 Prot 81,97 HC

Arroz tres delicias 3-5

Albóndigas de pescado en
salsa 1-2T-3T-4-6-10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

23 675 Kcal 16,31 Gr 1,68 AGS 36,18 Prot 84,97 HC

Macarrones con tomate y
chorizo 1-3T

Merluza en salsa 4-10T

Brócoli rehogado 13

Fruta y pan. 1

30 549 Kcal 27,67 Gr 6,62 AGS 20,09 Prot 52,11 HC

Crema de espinacas 13

Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Menestra de verduras 13

Fruta y pan. 1

10 482 Kcal 11,28 Gr 1,66 AGS 30,10 Prot 59,25 HC

Judías verdes rehogadas con
jamón 8-13

Filete de contramuslo de pollo
la jardinera

Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

17 518 Kcal 12,27 Gr 1,41 AGS 39,39 Prot 54,09 HC

Alubias pintas guisadas con
verduras 13

Cinta de lomo adobada

Pisto de verduras

Fruta y pan. 1

24 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17 Prot 76,98 HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Fruta y pan. 1

31 627 Kcal 15,18 Gr 0,83 AGS 42,22 Prot 77,28 HC

Lentejas estofadas con
verduras 1T-13

Pavo en salsa

Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

11 572 Kcal 13,36 Gr 0,85 AGS 29,74 Prot 78,41 HC

Fideua de Verduras 1-3T-10T

Merluza con tomate y
verduras 4-10T

7 Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

18 684 Kcal 21,61 Gr 3,38 AGS 56,72 Prot 59,69 HC

7 Crema de calabaza 13

Pollo asado

Patata asada 13

Fruta y pan. 1

25 581 Kcal 23,51 Gr 1,78 AGS 21,25 Prot 63,38 HC

Patatas guisadas con carne 13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan. 1

12 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17 Prot 76,98 HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Fruta y pan. 1

19 641 Kcal 14,70 Gr 0,72 AGS 40,29 Prot 94,58 HC

Coditos con tomate 1-3T

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

26 541 Kcal 27,50 Gr 6,89 AGS 20,66 Prot 63,51 HC

Crema de puerros 13

Burgermeat a la plancha 1-8

Patata al horno 13

Fruta y pan. 1

13 548 Kcal 19,02 Gr 1,79 AGS 21,55 Prot 81,61 HC

Arroz con tomate

Tortilla francesa 3

Champiñón salteado

Yogur y pan. 1-2

20 654 Kcal 28,73 Gr 3,80 AGS 28,57 Prot 67,91 HC

Garbanzos guisados con
espinacas 13

Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13

Natillas y pan. 1-2

27 629 Kcal 15,69 Gr 1,99 AGS 34,02 Prot 89,10 HC

Paella mixta 5-6-13

Merluza al horno 4

Verduras salteadas

Yogur y pan. 1-2