

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES NAVIDAD

1

Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
(zanahoria baby salteada)
Pan blanco – Fruta fresca

537,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:15,3g - HC:73,6g
AGS:3,7g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

RC: CREMA, AVE Y VERDURA

VACACIONES NAVIDAD

2

Espirales con tomate y queso
Tortilla francesa
(lechuga y maíz)
Pan blanco - Yogur natural

570,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:19,7g - HC:74,9g
AGS:4,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,8g

RC: SOPA,PESCADO BLANCO,PATATA

VACACIONES NAVIDAD

3

Crema de calabaza asada
Estofado de pollo al curry
(cous cous en blanco)
Pan blanco - Fruta fresca

578,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,1g - HC:67,4g
AGS:4,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

RC: VERDURA ENTERA Y HUEVO

VACACIONES NAVIDAD

4

Lentejas con verduras
Lomo en salsa de cebolla
(patatas fritas)
Pan blanco - Fruta fresca

709,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:24,2g - HC:79,2g
AGS:5,7g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g

RC:ARROZ,PESCADO AZUL,VERDURA

VACACIONES NAVIDAD

5

Alubias blancas con chorizo
San marino
(lechuga y tomate)
Pan - Fruta fresca

664,7Kcal - Prot:19,4g - Lip:34,8g - HC:60,9g
AGS:7,4g - Azúcares:16,3g - Sal:3,0g

RC: PASTA, CERDO, PATATA

8

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa a la plancha
(patatas fritas)
Pan blanco - Fruta fresca

767,2Kcal - Prot:26,8g - Lip:41,6g - HC:66,7g
AGS:5,8g - Azúcares:24,4g - Sal:1,5g

RC: VERDURA ENTERA Y HUEVO

9

Garbanzos guisados con calabaza
Varitas de merluza
(Tomate aliñado)
Pan blanco - Yogur natural

631,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,4g - HC:81,2g
AGS:4,8g - Azúcares:18,2g - Sal:2,5g

RC: PASTA, AVE Y PATATA

10

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de huevo
(Lechuga y remolacha)
Pan blanco - Fruta fresca

606,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:23,2g - HC:74,0g
AGS:5,1g - Azúcares:14,4g - Sal:1,7g

RC: CREMA Y PESCADO BLANCO

11

Macarrones al queso
Filete de pollo al horno especiado
(calabacín asado)
Pan blanco - Fruta fresca

609,6Kcal - Prot:31,1g - Lip:22,2g - HC:68,7g
AGS:5,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

RC: ARROZ Y PESCADO AZUL

12

Ensalada variada con huevo
Lentejas con arroz
Pan blanco
Batido casero de yogur con fruta

440,4Kcal - Prot:17,0g - Lip:10,3g - HC:64,9g
AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,2g

RC: SOPA, TERNERA Y PATATA

15

Sopa de picadillo con arroz
Pinchitos de pollo
(patatas fritas)
Pan - Fruta fresca

687,8Kcal - Prot:32,7g - Lip:30,1g - HC:69,8g
AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:8,2g

RC: VERDURA Y CERDO

16

Macarrones aglio-olio con york
Salmón al horno con ajo y perejil
(lechuga y remolacha)
Pan - Yogur natural

598,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:23,0g - HC:68,5g
AGS:4,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,9g

RC: SOPA, AVE Y PATATA

17

Alubias con verduras
Tortilla de patatas
(lechuga y maíz)
Pan - Fruta fresca

604,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:20,1g - HC:75,9g
AGS:3,3g - Azúcares:18,0g - Sal:3,3g

RC: PASTA,PESCADO BLANCO,VERDURA

18

Crema de zanahoria
Carne mechada en salsa
(cous cous en blanco)
Pan - Fruta fresca

597,3Kcal - Prot:30,0g - Lip:19,5g - HC:70,8g
AGS:4,4g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

RC: ARROZ,PESCADO AZUL,PATATA

19

Lentejas estofadas
Merluza al graten
(lechuga, tomate, y zanahoria)
Pan - Fruta fresca

601,4Kcal - Prot:26,0g - Lip:28,1g - HC:56,5g
AGS:4,1g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g

RC: CREMA, HUEVO, VERDURA

22

Crema de calabaza asada
Pollo estilo broaster
(patata panadera con cebolla al horno)
Pan - Fruta fresca

776,4Kcal - Prot:38,7g - Lip:33,6g - HC:77,1g
AGS:9,5g - Azúcares:30,8g - Sal:2,3g

RC: SOPA, AVE, VERDURA

23

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín
(tomate aliñado)
Pan - Yogur natural

552,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:21,5g - HC:58,6g
AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g

RC:PASTA,PESCADO AZUL, VERDURA

24

Arroz a la Milanesa
Bacalao a la roteña
(lechuga y maíz)
Pan - Fruta fresca

553,1Kcal - Prot:24,6g - Lip:13,5g - HC:79,9g
AGS:2,4g - Azúcares:17,2g - Sal:1,7g

RC: VERDURA, TERNERA Y PATATA

25

Espirales con tomate
Lomo adobado al horno
(ensalada de lechuga y zanahoria)
Pan - Fruta Fresca

523,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:13,7g - HC:75,4g
AGS:2,6g - Azúcares:18,0g - Sal:3,6g

RC:ARROZ, PESCADO BLANCO,VERDURA

26

Cocido Andaluz
Salmón con salsa de puerros
(lechuga y tomate)
Pan - Batido casero de yogur con fruta

650,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:29,3g - HC:54,3g
AGS:5,2g - Azúcares:14,1g - Sal:1,7g

RC: CREMA, HUEVO Y PATATA

29

Crema de zanahoria
Pollo en pepitoria
(patata panadera al horno)
Pan - Fruta fresca

506,2Kcal - Prot:16,9g - Lip:14,4g - HC:73,7g
AGS:3,7g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

RC: SOPA, PESCADO BLANCO, PATATA

30

Arroz con tomate
Salchichas frescas a la plancha
(lechuga y zanahoria)
Pan - Yogur natural

671,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:29,3g - HC:78,5g
AGS:7,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,6g

RC: CREMA, HUEVO Y PATATA

31

Lentejas con chorizo
Merluza en salsa verde
(judías verdes y guisantes salteados)
Pan - Fruta fresca

640,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g
AGS:6,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,1g

RC PASTA, CERDO, VERDURA