

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Fruta fresca  
625,6Kcal - Prot:30,4g - Lip:25,0g - HC:64,9g  
AGS:4,9g - Azúcares:22,8g - Sal:2,7g

Arroz con tomate  
Salchichas frescas a la plancha  
(Lechuga y zanahoria)  
Pan

Yogur natural  
685,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:32,5g - HC:72,0g  
AGS:9,6g - Azúcares:11,1g - Sal:3,8g

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

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco  
Macarrones boloñesa  
Pan

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

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
(Lechuga, tomate y atún)  
Pan

Fruta fresca  
508,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:18,3g - HC:58,1g  
AGS:3,3g - Azúcares:15,9g - Sal:1,5g

Sopa de puchero  
Daditos de pollo en salsa  
(Patatas fritas)  
Pan

Fruta fresca  
661,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,9g - HC:74,8g  
AGS:5,4g - Azúcares:16,0g - Sal:1,7g

Garbanzos estofados  
Gallo a la andaluza  
(Lechuga, col y zanahoria)  
Pan

Yogur natural  
504,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,5g - HC:51,2g  
AGS:4,2g - Azúcares:10,6g - Sal:1,9g

Paella de verduras  
Revuelto de patatas y cebolla  
(Lechuga, maíz y orégano)  
Pan

Fruta fresca  
629,0Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:87,5g  
AGS:4,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

Crema de calabacín  
Magro de cerdo a la riojana  
(Zanahoria salteada)  
Pan

Fruta fresca  
492,8Kcal - Prot:25,2g - Lip:18,6g - HC:52,5g  
AGS:4,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

Espaguetis a la carbonara  
Merluza al horno  
(Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha)  
Pan

Fruta fresca  
606,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:24,1g - HC:67,8g  
AGS:8,3g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g

Crema de verduras y hortalizas  
Tortilla de patata  
(Ensalada de tomate)  
Pan

Fruta fresca  
508,3Kcal - Prot:13,5g - Lip:19,6g - HC:63,1g  
AGS:3,4g - Azúcares:19,3g - Sal:3,5g

Lentejas con zanahoria  
Merluza a la andaluza  
(Lechuga y maíz)  
Pan

Yogur natural  
536,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:19,9g - HC:56,6g  
AGS:4,1g - Azúcares:9,7g - Sal:1,8g

Lechuga, tomate, maíz y atún  
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa española  
(Patata panadera al horno)  
Pan

Fruta fresca  
682,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:39,8g - HC:51,6g  
AGS:2,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

Arroz con tomate  
Filete de pollo a la plancha  
(Lechuga y zanahoria)  
Pan

Fruta fresca  
583,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,8g - HC:73,6g  
AGS:4,1g - Azúcares:14,5g - Sal:1,6g

Macarrones gratinados  
Caballa en salsa zanahorias  
(lechuga y maíz)  
Pan

Batido casero de yogur de fruta  
663,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:27,1g - HC:69,3g  
AGS:5,8g - Azúcares:14,0g - Sal:2,2g

Arroz con verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
(zanahoria baby salteada)  
Pan

Fruta fresca  
524,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:12,1g - HC:80,2g  
AGS:1,7g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

Espirales con tomate y queso  
Tortilla francesa  
(Lechuga y maíz)  
Pan

Yogur natural  
583,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,9g - HC:68,3g  
AGS:6,9g - Azúcares:10,7g - Sal:2,1g

Crema de calabaza  
Estofado de pollo al curry  
(Cous cous en blanco)  
Pan

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

Lentejas con verduras  
Lomo en salsa cebolla  
(Patatas fritas)  
Pan

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

“PAPAS CON CHOCO”  
“PESCAITO FRITO”  
(Ensalada variada)

Pan blanco  
Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa a la plancha  
(Patatas fritas)  
Pan

Yogur sabores variados  
762,2Kcal - Prot:26,8g - Lip:41,6g - HC:66,7g  
AGS:5,8g - Azúcares:24,4g - Sal:1,5g

Garbanzos guisados con calabaza  
Varitas de merluza  
(Tomate aliñado)  
Pan

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

Arroz caldoso con pollo  
Revuelto de huevo  
(Lechuga y remolacha)  
Pan

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

Macarrones al queso  
Filete de pollo al horno especiado  
(Calabacín asado)  
Pan

Fruta fresca  
703,1Kcal - Prot:36,4g - Lip:28,2g - HC:73,2g  
AGS:9,3g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

CELEBRACIÓN DEL DÍA DE ANDALUCÍA

23