

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

26

27

28

29

1

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa a la plancha (Burguer meat)
(patatas fritas)
Pan
Yogures 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

Ensalada variada con huevo
Lentejas con arroz
Pan
Batido casero de yogur con fruta
440,5Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,4g - HC:58,7g
AGS:3,2g - Azúcares:10,9g - Sal:1,4g

4

5

6

7


8

Sopa de picadillo con arroz
Pinchitos de pollo
(Patatas fritas)
Pan
Fruta fresca
674,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:26,9g - HC:76,4g
AGS:5,9g - Azúcares:15,9g - Sal:8,0g

Macarrones aglio-olio con york
Salmón al horno con ajo y perejil
(Lechuga, remolacha)
Pan
Yogur natural
585,6Kcal - Prot:29,0g - Lip:24,1g - HC:62,2g
AGS:4,5g - Azúcares:8,3g - Sal:1,8g

Alubias con verduras
Tortilla de patata
(Lechuga, maíz)
Pan
Fruta fresca
604,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:20,1g - HC:75,9g
AGS:3,3g - Azúcares:18,0g - Sal:3,3g

Crema de zanahoria
Carne mechada en salsa
(Cous cous en blanco)
Pan
Fruta fresca
589,7Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,1g - HC:70,2g
AGS:4,2g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g

 Lentejas estofadas
Verdurizza
(Lechuga, tomate, zanahoria)
Pan
Fruta fresca
776,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:22,3g - HC:112,2g
AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:3,7g

11

12

13

14

15

Crema de calabaza asada
Pollo estilo broaster
(Patata panadera con cebolla al horno)
Pan
Fruta fresca
625,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:26,3g - HC:64,9g
AGS:5,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín
(Tomate aliñado)
Pan
Yogur natural
565,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:24,7g - HC:52,1g
AGS:6,5g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g

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

Espirales con tomate
Lomo adobado al horno
(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

Cocido andaluz
Salmón con salsa de puerros
(Lechuga y tomate)
Pan
Batido casero de yogur de fruta
650,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:29,3g - HC:54,3g
AGS:5,2g - Azúcares:14,1g - Sal:1,7g

18

19

20

21

14

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

25

26

27

28

29

Sopa de puchero
Daditos de pollo en salsa
(Patatas fritas)
Pan
Fruta fresca
762,2Kcal - Prot:26,8g - Lip:41,6g - HC:66,7g
AGS:5,8g - Azúcares:24,4g - Sal:1,5g

Lentejas con zanahoria
Gallo a la andaluza
(Lechuga, col y zanahoria)
Pan
Yogur natural
631,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,4g - HC:81,2g
AGS:4,8g - Azúcares:18,2g - Sal:2,5g

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 con ajo y
perejil
(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