

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
(lechuga y tomate)

Pan

Fruta fresca

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

Garbanzos estofados
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
(Ensalada de 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 de zanahorias
(Lechuga y maíz)

Pan

Batido casero de yogur con fruta

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

8

Arroz con verduritas
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

10

Crema de calabaza asada
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

11

Lentejas con verduras
Lomo en salsa de 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

12

Alubias blancas con chorizo
San marino
(Lechuga y tomate)

Pan

Fruta fresca

693,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:29,3g - HC:76,7g
AGS:7,3g - Azúcares:16,1g - Sal:2,0g

15

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

Pan

Yogur sabores variados

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

16

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

17

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

18

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

19

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

22

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

23

Macarrones aglio-olio con york
Salmón al horno con ajo y perejil
(Lechuga y remolacha)

Pan

Yogur natural

585,6Kcal - Prot:29,0g - Lip:24,1g - HC:62,2g
AGS:4,5g - Azúcares:8,3g - Sal:1,8g

24

Alubias con verduras
Tortilla de patata
(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

25

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

26

Lentejas estofadas
Merluza al gratén
(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

29

Crema de calabaza asada
Pollo estilo broaster
(Patata panadera 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

30

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

1

Arroz a la milanesa
Bacalao a la rofeña
(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

2

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

3

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