

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

Garbanzos estofados
Merluza a la andaluza
(Lechuga y maíz)
Pan
Fruta fresca
536,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:19,9g - HC:56,6g
AGS:4,1g - Azúcares:9,7g - Sal:1,8g

3

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

4

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
(lechuga y tomate)
Pan
Yogur natural
508,3Kcal - Prot:13,5g - Lip:19,6g - HC:63,1g
AGS:3,4g - Azúcares:19,3g - Sal:3,5g

5

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

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

9

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

Arroz con verduritas
Merluza al horno con ajo y perejil
(Zanahoria baby salteada)
Pan
Yogur natural
524,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:12,1g - HC:80,2g
AGS:1,7g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

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

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

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

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

19

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

22

Crema de zanahoria
Cinta de lomo 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

23

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

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

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

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

30

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín
(Tomate aliñado)
Pan
Fruta fresca
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 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

2

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

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