

Lunes

- 2 Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 25,10 Prot: 28,71 HC: 84,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 9 Judías Verdes Rehogadas
Filete de Lomo de Sajonia
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 592 Lip: 20,45 Prot: 33,65 HC: 70,08

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 16 Lentejas Estofadas con Chorizo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 772 Lip: 36,96 Prot: 37,44 HC: 74,59

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 23 Menestra Rehogada
San Jacobo de Ave
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 26,53 Prot: 16,72 HC: 65,19

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 30 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 607 Lip: 23,95 Prot: 19,49 HC: 78,15

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Martes

- 3 Pasta con Tomate y Queso
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 708 Lip: 29,82 Prot: 32,32 HC: 77,17

Cena: Patata + Carne + Lácteo

- 10 Judías Pintas con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 22,49 Prot: 26,80 HC: 85,82

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Pasta Boloñesa
Palometa al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 23,88 Prot: 34,10 HC: 84,78

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 24 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 625 Lip: 24,73 Prot: 28,94 HC: 74,19

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Miércoles

- 4 Crema de Calabacín
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 19,88 Prot: 39,38 HC: 73,18

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 11 Pasta Napolitana
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 20,43 Prot: 20,62 HC: 103,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 687 Lip: 27,80 Prot: 27,18 HC: 84,78

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 25 Pasta con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 591 Lip: 18,73 Prot: 25,91 HC: 79,54

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

- 5 Paella de Verduras
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 17,16 Prot: 31,94 HC: 87,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 12 Sopa de Picadillo
Hamburguesa de Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Yogur

Kcal: 600 Lip: 31,71 Prot: 29,01 HC: 62,28

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19 Crema de Coliflor
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 20,90 Prot: 34,97 HC: 66,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 26 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 6 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Kcal: 720 Lip: 25,75 Prot: 38,46 HC: 82,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 13
- Arroz con Tomate
Buñuelos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 788 Lip: 34,98 Prot: 18,64 HC: 101,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 27 Arroz Campesina
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan
Yogur

Kcal: 619 Lip: 22,97 Prot: 32,36 HC: 71,76

Cena: Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

mediterránea