

Lunes

3 Arroz con Pollo
Filetes de Caballa 4-6
Zanahorias Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 644 Lip: 19,86 Prot: 34,84 HC: 80,32

10 Coditos en Salsa Provenzal 1-3T
Magro de Cerdo 9T-12

Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 683 Lip: 25,83 Prot: 29,10 HC: 82,40

17 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera 1-6-9T

Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 721 Lip: 32,31 Prot: 16,93 HC: 93,10

24 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Tortilla Francesa 3
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 555 Lip: 22,02 Prot: 20,06 HC: 71,20

31 Coditos Napolitana 1-3T
Salmón al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 690 Lip: 25,68 Prot: 30,76 HC: 79,44

Martes

4 Alubias con Verduras 9T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 644 Lip: 29,05 Prot: 37,64 HC: 61,03

11 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3

Calabacín 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 694 Lip: 31,29 Prot: 23,97 HC: 80,75

18 Lentejas Estofadas 1T-9T
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo 2T-4-9T-14T
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 660 Lip: 29,52 Prot: 35,44 HC: 63,40

25 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 752 Lip: 27,65 Prot: 35,28 HC: 94,86

Miércoles

5 Macarrones con Tomate 1-3T
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 619 Lip: 21,21 Prot: 16,63 HC: 89,07

12 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T

Calabaza 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 868 Lip: 34,27 Prot: 17,36 HC: 122,17

19 Arroz con Verduras
Pollo al Horno Marinado 9T-12

Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 598 Lip: 19,88 Prot: 22,88 HC: 85,01

26 Lentejas con Verduras 1T-9T
Salchichas al Horno 6
Judías Verdes Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 722 Lip: 40,49 Prot: 25,32 HC: 64,40

Jueves

6 Crema de Calabacín
Cordon Bleu de Pavo 1-3T-6T-7
Patatitas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 739 Lip: 35,61 Prot: 23,63 HC: 85,66

13 Crema de Verduras
Ragout de Pollo 9T-12

Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 709 Lip: 28,62 Prot: 32,32 HC: 69,71

20 Garbanzos con Verduras 9T
Varitas de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14

Patatitas al Horno 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 712 Lip: 23,82 Prot: 26,32 HC: 100,50

27 Crema de Calabaza
Jurel al Horno al Limón 4-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 620 Lip: 22,15 Prot: 31,69 HC: 77,77

Viernes

7 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T-9T
Jurel al Horno al Limón 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 532,41 Lip: 18,70 Prot: 32,37 HC: 60,05

14 Garbanzos Estofados con Chorizo 7-9T
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 539,85 Lip: 22,29 Prot: 27,09 HC: 58,45

21 Espirales con Queso 1-3T-7
Tortilla de Patatas con Calabacín 3

Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 744,75 Lip: 26,05 Prot: 23,28 HC: 105,73

28 Macarrones con Verduras 1-3T
Pollo Asado 9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 656,43 Lip: 25,17 Prot: 29,59 HC: 78,31

- ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos