

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Crema de Zanahoria
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla
Patatas Panaderas al Horno
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

2 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata Con Cebolla
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

3 Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno
Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada

4 Macarrones con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 764 Lip: 32,71 Prot: 28,94 HC: 88,40

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

Kcal: 709 Lip: 26,88 Prot: 27,25 HC: 89,78

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Kcal: 853 Lip: 23,10 Prot: 40,22 HC: 125,01

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Kcal: 730 Lip: 23,58 Prot: 34,72 HC: 91,19

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Pimientos asados
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

8

9 Cazuela de Patatas con Bacalao
Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

10 Espaguetis Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

11 Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 741 Lip: 25,07 Prot: 26,83 HC: 105,42

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Sopa de Picadillo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada

15 Crema de Calabaza
Albóndigas Mixtas con Tomate
Patatas Panaderas al Horno
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 850 Lip: 37,33 Prot: 33,69 HC: 96,20

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

16 Alubias con Chorizo
Anillas de Calamar Rebozadas
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 808 Lip: 34,66 Prot: 30,12 HC: 91,12

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Coditos con Tomate y Queso
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

18 Garbanzos con Arroz
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 661 Lip: 24,53 Prot: 23,44 HC: 83,10

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 707 Lip: 27,18 Prot: 28,14 HC: 89,42

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

22 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata Con Cebolla
Tomate Natural
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 743 Lip: 29,50 Prot: 28,90 HC: 92,10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23

Kcal: 770 Lip: 28,96 Prot: 28,51 HC: 99,84

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

24

Kcal: 677 Lip: 26,44 Prot: 35,30 HC: 73,35

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25

Kcal: 817 Lip: 28,95 Prot: 26,60 HC: 117,40

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Kcal: 653 Lip: 21,84 Prot: 22,23 HC: 93,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.
Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.