

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

28

29

30

31

1

Sopa de puchero  
Daditos de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca  
652,8Kcal - Prot:31,8g - Lip:23,9g - HC:73,0g  
AGS:5,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,7g

Lentejas con zanahoria  
Gallo a la andaluza  
Lechuga, col y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
482,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,3g - HC:55,9g  
AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,7g

Paella de verduras  
Revuelto de patatas y cebolla  
Lechuga, maíz y orégano  
Pan  
Fruta fresca  
620,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,3g - HC:85,6g  
AGS:4,5g - Azúcares:15,9g - Sal:1,8g

Crema de calabacín  
Magro de cerdo a la riojana  
Zanahoria salteada  
Pan  
Yogur natural  
520,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,5g - HC:49,6g  
AGS:6,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g

**FESTIVO**  
Espaguetis a la carbonara  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga, zanahoria y remolacha  
Pan  
Fruta fresca  
605,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,7g - HC:67,1g  
AGS:8,0g - Azúcares:14,6g - Sal:2,4g

4

5

6

7

8

Crema de verduras y hortalizas  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca  
491,2Kcal - Prot:13,2g - Lip:19,1g - HC:60,6g AGS:3,3g  
- Azúcares:17,5g - Sal:3,4g

Garbanzos estofados  
Merluza a la andaluza  
Lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca  
551,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:17,2g - HC:66,7g  
AGS:2,3g - Azúcares:14,1g - Sal:1,6g

Lechuga, tomate, maíz y atún  
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa  
española  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca  
647,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:34,7g - HC:59,7g  
AGS:11,3g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

Lentejas con verduras  
Lomo en salsa de cebolla  
Patatas fritas  
Pan  
Yogur natural  
695,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:27,6g - HC:67,4g  
AGS:7,9g - Azúcares:11,1g - Sal:2,1g

Macarrones gratinados  
Caballa en salsa de zanahorias  
Tomate aliñado  
Pan  
Batido casero de yogur con fruta  
650,6Kcal - Prot:32,1g - Lip:27,0g -  
HC:66,8g AGS:5,9g - Azúcares:14,3g -  
Sal:2,2g

11

12

13

14

15

Espirales aglio-olio con pavo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Zanahoria baby salteada  
Pan  
Fruta fresca  
504,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:12,6g - HC:69,1g  
AGS:2,2g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

Guiso de patatas con magro  
Tortilla francesa  
Lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca  
494,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,9g - HC:61,4g  
AGS:3,8g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

Crema de calabaza asada  
Estofado de pollo al curry  
Cous cous en blanco  
Pan  
Fruta fresca  
566,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:20,1g - HC:64,9g  
AGS:4,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,7g

Arroz con tomate  
Filete de pollo al horno  
Lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur natural  
597,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,0g - HC:67,0g  
AGS:6,3g - Azúcares:8,8g - Sal:1,9g

Alubias blancas con chorizo  
Bacalao rebozado al ajillo  
Lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca  
711,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:34,4g - HC:67,9g  
AGS:7,9g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

18

19

20

21

22

Arroz caldoso con pollo  
Revuelto de huevo  
Lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca  
598,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:23,2g - HC:72,1g  
AGS:5,3g - Azúcares:12,7g - Sal:1,7g

Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa a la plancha (burger  
meat)  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca  
670,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:37,5g - HC:57,9g  
AGS:3,4g - Azúcares:15,1g - Sal:1,3g

Garbanzos guisados con calabaza  
Gallo a la andaluza  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
503,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,6g - HC:59,0g  
AGS:2,2g - Azúcares:14,4g - Sal:1,6g

Macarrones gratinados  
Filete de pollo al horno especiado  
Calabacín asado  
Pan  
Yogures sabores variados  
700,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:26,3g - HC:76,7g  
AGS:8,4g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g

Ensalada variada con huevo  
Lentejas con arroz  
Pan  
Fruta fresca  
431,8Kcal - Prot:16,9g - Lip:10,3g - HC:63,0g  
AGS:2,0g - Azúcares:14,9g - Sal:1,2g

25


26

27

28

29

Sopa de picadillo con arroz  
Pinchitos de pollo  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca  
658,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:26,5g - HC:74,5g  
AGS:5,7g - Azúcares:14,1g - Sal:8,0g

Tallarín salta salta  
Cinta de lomo a la española  
Patatas dado   
Pan  
Fruta fresca  
716,6Kcal - Prot:33,5g - Lip:25,1g - HC:85,3g  
AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:2,0g

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca  
587,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:19,6g - HC:73,4g  
AGS:3,3g - Azúcares:16,2g - Sal:3,2g

Crema de zanahoria  
Caballa en salsa de puerros  
Cous cous en blanco  
Pan  
Yogur natural  
630,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:25,0g - HC:66,8g  
AGS:4,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,2g

Arroz salteado con verduras  
Merluza al graten  
Lechuga, tomate y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
634,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:29,9g - HC:65,7g  
AGS:4,8g - Azúcares:12,9g - Sal:4,0g