

LUNES

3

FESTIVO

Sopa de picadillo con arroz
Pinchitos de pollo
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

608,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:21,8g - HC:71,4g
AGS:2,9g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g

10

Crema de calabaza asada
Pollo estilo broaster
Patata panadera al horno
Pan

Fruta fresca

648,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:24,3g - HC:76,1g
AGS:8,3g - Azúcares:16,1g - Sal:4,2g

17

Patatas guisadas con choco
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y atún
Pan

Fruta fresca

652,7Kcal - Prot:37,1g - Lip:28,8g - HC:55,8g
AGS:5,5g - Azúcares:10,4g - Sal:1,6g

24

Sopa de puchero
Daditos de pollo en salsa
Tomate aliñado
Pan

Fruta fresca

497,6Kcal - Prot:16,7g - Lip:14,4g - HC:71,8g
AGS:3,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

31

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Pan

Fruta fresca

482,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,3g - HC:55,9g
AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,7g

MARTES

4

FESTIVO

Macarrones con tomate y queso
Cinta de lomo a la española
Zanahoria salteada
Pan
Yogur natural/sabores

716,6Kcal - Prot:33,5g - Lip:25,1g - HC:85,3g
AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:2,0g

11

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín
Tomate aliñado
Pan

Fruta fresca

544,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:21,5g - HC:56,7g
AGS:4,8g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

18

Arroz con tomate
Filete ruso de pollo
Lechuga y zanahoria
Pan

Yogur natural/sabores

544,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:21,5g - HC:56,7g
AGS:4,8g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

25

Lentejas con zanahoria
Fish and chips 
Pan

Yogur natural/sabores

482,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,3g - HC:55,9g
AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,7g

1

Lentejas con verduras
Lomo en salsa de cebolla
Patata panadera al horno
Pan

Fruta fresca

675,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:27,1g - HC:68,3g
AGS:7,5g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES

5

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

12

Arroz a la milanesa
Fogonero a la roteña
Lechuga y maíz
Pan

Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,5g - HC:78,1g
AGS:2,5g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

19

Alubias blancas con chorizo
Merluza en salsa verde
Judías verdes y guisantes salteados
Pan

Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,5g - HC:78,1g
AGS:2,5g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

26

Paella de verduritas
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

2

Lechuga, tomate, maíz y atún
Albóndigas de ave en salsa española
Patatas fritas
Pan

Fruta fresca

Fruta fresca 620,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,3g - HC:85,6g
AGS:4,5g - Azúcares:15,9g - Sal:1,8g

JUEVES

6

Crema de zanahoria
Caballa en salsa de puerros
Cous cous en blanco
Pan

Fruta fresca

680,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,7g - HC:69,8g
AGS:7,7g - Azúcares:10,0g - Sal:8,2g

13

Espirales al queso
Lomo adobado al horno
Lechuga y zanahoria
Pan

Fruta fresca

608,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:21,8g - HC:71,4g
AGS:2,9g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g

20

Ensalada con lechuga, tomate, maíz y queso fresco
Macarrones boloñesa
Pan

Fruta fresca

773,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:33,6g - HC:76,5g
AGS:9,7g - Azúcares:30,3g - Sal:2,3g

27

Crema de calabacín
Magro de cerdo a la riojana
Zanahoria salteada
Pan

Fruta fresca

675,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:27,1g - HC:68,3g
AGS:7,5g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

3

Arroz con pollo
Merluza a la andaluza
Lechuga y maíz
Pan

Fruta fresca

675,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:27,1g - HC:68,3g
AGS:7,5g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

VIERNES

7

Arroz salteado con verduras
Merluza al graten
Lechuga, tomate y zanahoria
Pan

Fruta fresca

608,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:67,9g
AGS:5,9g - Azúcares:15,2g - Sal:1,8g

14

Cocido andaluz
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate
Pan

Batido casero de yogur con fruta
634,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:29,9g - HC:65,7g
AGS:4,8g - Azúcares:12,9g - Sal:4,0g

21

Crema de zanahoria
Pollo en pepitoria
Patata panadera al horno
Pan

Fruta fresca

652,7Kcal - Prot:37,1g - Lip:28,8g - HC:55,8g
AGS:5,5g - Azúcares:10,4g - Sal:1,6g

28

Espaguetis a la carbonara
Gallo al horno con ajo y perejil
Lechuga, col y zanahoria
Pan

Fruta fresca

605,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,7g - HC:67,1g
AGS:8,0g - Azúcares:14,6g - Sal:2,4g

4

Macarrones gratinados
Caballa en salsa de zanahorias
Tomate aliñado
Pan

Batido casero de yogur con fruta
605,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,7g - HC:67,1g
AGS:8,0g - Azúcares:14,6g - Sal:2,4g