

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1
Arroz con tomate
Salchichas frankfurt
Patatas en bastón
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

2
Crema de zanahoria (12)
Pechuga de pollo empanada (1)
Ensalada de lechuga y remolacha (12)
Pan, fruta de temporada
Kcal 498 Prot 52,7 lip 31,5 HC 25,1

5
Lentejas con chorizo (12)
Tortilla española (3)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan, fruta de temporada
Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9

6
Pure de verduras de temporada (12)
Ragout de pavo a la jardinera
Patatas dado
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53

7
Sopa de Cocido con fideos
integrales (1,6,10)
Cocido completo (12) garbanzos
patata, pollo, chorizo y zanahoria
Pan, fruta de temporada
Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86

8
Arroz tres delicias con york,
guisantes y zanahoria
Abadejo a la andaluza (1, 2,4,14)
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 518,6 Prot 16,3 lip 24,4 HC 56

9
Alubias blancas estofadas (12)
Filete de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan, fruta de temporada
Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

12
DÍA DE LA HISPANIDAD

13
Arroz a la milanese con queso (7)
Huevos a la cazadora con
tomate y champiñones (3)
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64

14
Crema de calabacín (12)
Escalope de cerdo (1,3)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan, Fruta temporada
Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

15
Judías pintas guisadas (12)
Pollo asado en su jugo
Patatas panadera
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53,3

16
Macarrones integrales
(1,3, 6,10) a la boloñesa
Merluza en salsa verde (2)
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan, fruta de temporada
Kcal 758,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 10,6

19
Judías verdes con bacon
Albóndigas en salsa española
Patatas dado
Pan, fruta de temporada
Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

20
Paella Valenciana (2,4,14)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de Lechuga y tomate
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

21
Lentejas con verduras (12)
Gallineta a la napolitana (2,4,14)
Ensalada de pimientos rojos
Pan, fruta de temporada
Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

22
Patatas a la Riojana (12)
Tortilla a la francesa (3)
Ensalada lechuga y maiz
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59

23
Sopa de Cocido con fideos
integrales (1,6,10)
Cocido completo (12) garbanzos
patata, pollo, chorizo y zanahoria
Pan, fruta de temporada
Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86

26
Espagueti integrales
(1,3,6,7,10) a la carbonara
Salmon al eneldo (2,4,14)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta de temporada
Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

27
Alubias blancas con verduras (12)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

28
Crema de calabaza (12)
Magro guisado con tomate
Patatas dado
Pan, fruta de temporada
Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53

JORNADA GRIEGA 29
Musaka (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Pollo guisado a la griega
Ensalada de lechuga y pepino
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 572 Prot 15,9 lip 19,9 HC 81,9

30
Arroz a la madrileña
Garbanzos con tomate y pimiento
Patata panadera
Pan, fruta de temporada
Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,5

