



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

MACARRONES CON CHORIZO
CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ENSALADA LECHUGA Y REMOLACHA
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 643.10 LIP: 23.00
PROT: 34.70 HC: 71.7

04

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON TOMATE Y ATÚN
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 560.7 LIP: 22
PROT: 25.10 HC: 58.70

05

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON AJITO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA
PATATAS DADO
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 724.40 LIP: 38.20
PROT: 27.0 HC: 62.60

06

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
MERLUZA PERSILLADE
ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA,
SOJA
AGUA, PAN, FRUTA O POSTRE LÁCTEO
KCAL: 585.50 LIP: 15.20
PROT: 25.80 HC: 85.20

07

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(CARNE, POLLO, CHORIZO)
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 581.50 LIP: 13.90
PROT: 27.10 HC: 80.90

10

CREMA DE VERDURAS
(ACELGA, PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE
PATATAS FRITAS
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 598.10 LIP: 22.90
PROT: 27.00 HC: 65.80

11

LENTEJAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PATATA, PIM. ROJO Y VERDE)
TAQUITOS DE RAPE A LA ANDALUZA
LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 514.80 LIP: 14.40
PROT: 27.40 HC: 64.40

12

ARROZ TRES DELICIAS
(HUEVO, GUIANTES Y JAMON YORK)
HUEVOS MOLL
LECHUGA Y REMOLACHA
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 646.40 LIP: 20.10
PROT: 17.20 HC: 97.20

13

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(TERNERA, POLLO, CHORIZO)
(ZANAHORIA, PATATA Y TOCINO)
AGUA, PAN, FRUTA O POSTRE LÁCTEO
KCAL: 672.0 LIP: 18.10
PROT: 33.3 HC: 88.90

14

ESPAGUETIS CON TOMATE
LIMANDA AL HORNO AL LIMÓN
ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 532.30 LIP: 13.60
PROT: 27.50 HC: 72.20

17

ESPIRALES NAPOLITANA
(CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
SALMÓN CON CREMA DE BECHAMEL
ENSALADA DE SOJA Y TOMATE
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 694.40 LIP: 28.0
PROT: 28.80 HC: 78.7

18

SOPA DE AVE CON FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
CON PATATAS Y VERDURITAS
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 633.20 LIP: 27.80
PROT: 32.90 HC: 60.30

19

ALUBIAS CON CHORIZO
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 554.20 LIP: 17.7
PROT: 29.80 HC: 61.50

20

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
POLLO ASADO EN SU JUGO
PATATAS FRITAS
AGUA, PAN, FRUTA O POSTRE LÁCTEO
KCAL: 673.30 LIP: 30.00
PROT: 36.90 HC: 62.60

21

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 627.20 LIP: 27.40
PROT: 29.50 HC: 60.70

24

ARROZ CON POLLO
LIMANDA A LA ROMANA
(HARINA Y HUEVO)
ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y SOJA
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 597.80 LIP: 17.10
PROT: 26.60 HC: 82.60

25

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 604.10 LIP: 23.40
PROT: 26.50 HC: 67.0

26

CODITOS CON TOMATE
BACALAO AL AJO ARIERO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 565.10 LIP: 17.60
PROT: 26.90 HC: 72.10

27

DÍA DEL CELIACO
CREMA DE CALABAZA
ESTOFADO DE PAVO
ARROZ SALTEADO
AGUA, PAN SIN GLUTEN, FRUTA Y LECHE
KCAL: 535.50 LIP: 17.80
PROT: 25.90 HC: 65.30

28

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(CARNE, POLLO, CHORIZO)
AGUA, PAN, FRUTA O POSTRE LÁCTEO
KCAL: 672.0 LIP: 18.10
PROT: 33.3 HC: 88.90