

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

MACARRONES BOLOÑESA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

COCIDO COMPLETO
FRUTA

PATATAS VIUDAS
LOMO ASADO EN SALSA DE
PIÑA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON
QUESO
YOGURT

Kcal 922.4 /Prot 30.1 g/ Lip 30.9 g/ Hcar 129.9 g

Kcal 739,6 /Prot 46,3 g/ Lip 18 g/ Hcar 97 g

Kcal 754.6/ Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g

Kcal 560.4 /Prot 25.9 g/ Lip 17.1 g/ Hcar 81.1 g

Kcal 612.7 /Prot 33.7 g/ Lip 12.8 g/ Hcar 90.5 g

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

PATATAS GUISADAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
DE MOSTAZA
FRUTA

GARBANZOS GUISADOS
SALCHICHAS AL HORNO CON
PISTO
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE Y
HUEVO
LOMO ADOBADO CON ENSALADA
FRUTA

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE PAVO CON
VERDURITAS
YOGURT

SOPA DE PEPITAS
MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 712.5 /Prot 28.2 g/ Lip 29.6 g/ Hcar 78.2 g

Kcal 674.8 /Prot 22.6 g/ Lip 41.7 g/ Hcar 70.4 g

Kcal 683.6 /Prot 29.6 g/ Lip 15.6 g/ Hcar 85.8 g

Kcal 804.7/ Prot 30.1 g/ Lip 31.41 g/ Hcar 88.6 g

Kcal 701. 3/Prot 41.2 g/Lip 16.3 g/Hcar 102.4 g

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

ARROZ A LA ZAMORANA
CONTRAMUSLO DE POLLO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

PATATAS GUISADAS
LOMO AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

COCIDO COMPLETO
YOGURT

CREMA DE CALABACÍN
**GALLINETA EN SALSA DE
ZANAHORIA**
FRUTA

Kcal 725.5 /Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g

Kcal 544.3 /Prot 22.6 g/ Lip 11.2 g/ Hcar 90.4 g

Kcal 583.6 /Prot 22.6 g/ Lip 15.6 g/ Hcar 77.8 g

Kcal 754.6/ Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g

Kcal 901. 3 /Prot 47.2 g /Lip 29.3 g / Hcar 112.4g

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO
LIMANDA EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

GARBANZOS GUISADOS
POLLO ASADO CON RODAJAS
DE ZANAHORIA
FRUTA

PATATAS A LA RIOJANA
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

CARACOLILLOS CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 806.2 / Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g / Hcar 112.2

Kcal 480.3 / Prot 21.1 g / Lip 16.3 g / Hcar 62.5g

Kcal 624.3 / Prot 55.9 g /Lip 15.4 g /Hcar 65.5g

Kcal 614.2 /Prot 31.4 g /Lip 7.9 g /Hcar 104.4 g

LUNES 30

MARTES 31

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA SANTA