

Lunes

5
MACARRONES CON TOMATE

FLAMENQUIN CASERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Kcal: 1078 Lip (g): 47,2
Prot (g): 41,9 HC (g): 118

12
PAELLA

TORTILLA PIZZA
FRUTA Y PAN
Kcal: 723 Lip (g): 31,5
Prot (g): 38,6 HC (g): 69,8

19
FIDEOS CON TOMATE

CINTA DE LOMO CON VERDURAS FRUTA Y PAN
Kcal: 900 Lip (g): 30,8
Prot (g): 38,4 HC (g): 110

26
LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Kcal: 1030 Lip (g): 50,4
Prot (g): 48,6 HC (g): 86,8

Martes

6
CHICHAROS CON VERDURAS Y CHORIZO

TORTILLA DE VERDURAS
YOGUR Y PAN
Kcal: 815 Lip (g): 33
Prot (g): 33,8 HC (g): 84,2

13
COCIDO DE GARBANZOS

CROQUETAS DEL COCIDO CON ENSALADA YOGUR Y PAN
Kcal: 998 Lip (g): 50,8
Prot (g): 63,3 HC (g): 76,4

20
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTE

MERLUZA FRITA CON ENSALADA YOGUR Y PAN
Kcal: 915 Lip (g): 55,4
Prot (g): 45,8 HC (g): 53

27
ARROZ A LA CUBANA

MERLUZA A LA VIZCAINA CON VERDURAS YOGUR Y PAN
Kcal: 739 Lip (g): 31,2
Prot (g): 38,8 HC (g): 73,8

Miércoles

7
PUCHERO DE ARROZ

CROQUETAS DEL PUCHERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Kcal: 887 Lip (g): 31,8
Prot (g): 64,3 HC (g): 80,2

14
CREMA DE CALABACINES CON PICATOSTE

TILAPIA A LA ROTEAÑA CON PATATAS FRUTA Y PAN
Kcal: 793 Lip (g): 33,9
Prot (g): 49,5 HC (g): 66,2

21
ARROZ CON CARNE

TORTILLA DE VERDURAS
FRUTA Y PAN
Kcal: 562 Lip (g): 26
Prot (g): 15,9 HC (g): 62,4

28
PUCHERO DE FIDEOS

CROQUETAS DEL PUCHERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Kcal: 887 Lip (g): 31,8
Prot (g): 64,3 HC (g): 80,2

Jueves

8
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTE

ALBONDIGAS CON PATATAS
YOGUR Y PAN
Kcal: 794 Lip (g): 28,1
Prot (g): 35,4 HC (g): 93

15
LENTEJAS SIN CHORIZO

POLLO AL CHILINDRON CON VERDURAS YOGUR Y PAN
Kcal: 973 Lip (g): 42,2
Prot (g): 52,8 HC (g): 84,2

22
PATATAS GUIADAS CON CHOCO

TILAPIA EN SALSA ALICANTINA CON VERDURAS YOGUR Y PAN
Kcal: 719 Lip (g): 19,9
Prot (g): 60,7 HC (g): 70,5

29
CREMA DE CALABACINES

ALBONDIGAS CON PATATAS
YOGUR Y PAN
Kcal: 965 Lip (g): 34,9
Prot (g): 59,7 HC (g): 96,6

Viernes

9
PATATAS GUIADAS CON CARNE

MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y PAN
Kcal: 789 Lip (g): 40,7
Prot (g): 68,4 HC (g): 36,2

16
MARMITAKO

FOGONERO A LA BILBAINA CON VERDURAS FRUTA Y PAN
Kcal: 639 Lip (g): 25,1
Prot (g): 44,9 HC (g): 54,9

23
MACARRONES CARBONARA

POLLO A LA JARDINERA
FRUTA Y PAN
Kcal: 694 Lip (g): 33,9
Prot (g): 35,5 HC (g): 64,8

30
PATATAS GUIADAS CON CARNE

FOGONERO EN SALSA CON GUIANTES FRUTA Y PAN
Kcal: 736 Lip (g):
Prot (g): 35,5 HC (g): 36,2