

Lunes

1
MACARRONES CON TOMATE

FILETE MERLUZA FRITA CON
ARROZ SALTEADO
FRUTA Y PAN
Kcal: 585 Lip (g): 24,5
Prot (g): 36,1 HC (g): 49,5

8
LENTEJAS CON VERDURAS Y
CHORIZO

POLLO EN SALSA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA Y PAN
Kcal: 973 Lip (g): 42,2
Prot (g): 52,8 HC (g): 84,2

15
ARROZ MARINERA

MERLUZA EN SALSA VIZCAINA
CON JUDIAS VERDES
FRUTA Y PAN
Kcal: 853 Lip (g): 39
Prot (g): 41,4 HC (g): 82,3

22
ARROZ A LA CUBANA

FOGONERO EN SALSA
MARINERA CON ZANAHORIAS
FRUTA Y PAN
Kcal: 689 Lip (g): 30,4
Prot (g): 28,1 HC (g): 73

Martes

2
CREMA DE CALABACINES

CARNE DE CERDO A LA
JARDINERA CON PATATAS
YOGUR Y PAN
Kcal: 877 Lip (g): 56,4
Prot (g): 33,5 HC (g): 52,7

9
SOPA DEL PUCHERO CON
FIDEOS

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

16
CREMA DE CALABAZA

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

23
LENTEJAS CON VERDURAS Y
CHORIZO

TORTILLA PIZZA
YOGUR Y PAN
Kcal: 693 Lip (g): 14,2
Prot (g): 35,6 HC (g): 70,9

Miércoles

3
POTAJE DE GARBANZOS

POLLO EN SALSA A LA CASERA
CON MENESTRA
FRUTA Y PAN
Kcal: 827 Lip (g): 25
Prot (g): 53,9 HC (g): 85,7

10
ARROZ 3 DELICIAS

TORTILLA DE PATATAS CON
TOMATE NATURAL
FRUTA Y PAN
Kcal: 750 Lip (g): 37,1
Prot (g): 36 HC (g): 60,1

17
GUISO DE FIDEOS CON
TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON
VERDURAS
FRUTA Y PAN
Kcal: 870 Lip (g): 42,5
Prot (g): 39 HC (g): 79,4

24
FIDEUA DE MARISCO

POLLO EN SALSA CASERA CON
VERDURAS
FRUTA Y PAN
Kcal: 917 Lip (g): 47,8
Prot (g): 35,4 HC (g): 82,5

Jueves

4
PATATAS GUIADAS CON
CHOCO

SAN JACOBO CON ENSALADA
YOGUR Y PAN
Kcal: 652 Lip (g): 12,6
Prot (g): 44,9 HC (g): 83,2

11
CREMA DE VERDURAS

CINTA DE LOMO EN SALSA
CASTELLANA CON GUIANTES
YOGUR Y PAN
Kcal: 987 Lip (g): 57,4
Prot (g): 42,5 HC (g): 65,6

18
PATATAS GUIADAS CON
CARNE DE CERDO

FLAMENQUIN CASERO CON
TOMATE NATURAL
YOGUR Y PAN
Kcal: 1020 Lip (g): 38,6
Prot (g): 79,2 HC (g): 84,7

25
CREMA DE CALABACINES

FILETES DE MERLUZA FRITA
CON ARROZ PILAF
YOGUR Y PAN
Kcal: 932 Lip (g): 44,1
Prot (g): 37,1 HC (g): 89,7

Viernes

5
ARROZ CON CARNE DE CERDO

FOGONERO EN SALSA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN
Kcal: 992 Lip (g): 44,6
Prot (g): 67,4 HC (g): 103

12
POTAJE DE GARBANZOS

MERLUZA EN SALSA
ALICANTINA CON VERDURAS
FRUTA Y PAN
Kcal: 735 Lip (g): 23,1
Prot (g): 50,5 HC (g): 73,1

19
SOPA DE FIDEOS DEL
PUCHERO

TORTILLA DE CALABACINES
FRUTA Y PAN
Kcal: 921 Lip (g): 47,6
Prot (g): 55 HC (g): 60,7

26
COCIDO DE GARBANZOS

CROQUETA DEL COCIDO
FRUTA Y PAN
Kcal: 998 Lip (g): 50,8
Prot (g): 63,3 HC (g): 76,4