

Lunes

- 6 Pasta Amatriciana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 692 Lip: 19,22 Prot: 19,30 HC: 92,46**
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 515 Lip: 19,42 Prot: 31,86 HC: 52,70**
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 679 Lip: 17,19 Prot: 28,28 HC: 88,95**
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

- 7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 631 Lip: 15,72 Prot: 40,32 HC: 85,54**
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 14 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 738 Lip: 30,81 Prot: 29,24 HC: 87,42**
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 21 Ensalada Mixta
Hot Dog
Patatas Chips
Agua
Copa de Chocolate
- Kcal: 704 Lip: 36,15 Prot: 24,75 HC: 69,53**
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 1 Paella de Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 678 Lip: 21,20 Prot: 14,93 HC: 108,97**
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
- 8 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 583 Lip: 28,53 Prot: 21,43 HC: 54,61**
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
- 15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 799 Lip: 20,24 Prot: 32,04 HC: 99,18**
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
- 22

Jueves

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 667 Lip: 21,26 Prot: 39,32 HC: 73,63**
Cena: Patata + Huevo + Fruta
- 9 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Pepitoria
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Kcal: 723 Lip: 21,66 Prot: 44,47 HC: 88,24**
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 16
- 
FESTIVO
- 23

Viernes

- 3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
- Kcal: 672 Lip: 22,41 Prot: 38,56 HC: 63,25**
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 10 Crema de Verduras.
Cazón Adobado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
- Kcal: 610 Lip: 20,05 Prot: 29,15 HC: 81,17**
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
- Kcal: 768 Lip: 24,40 Prot: 30,46 HC: 89,53**
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 24