

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14 Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

15 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

16 Cazuela de Patatas con Bacalao
Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

17 Espaguetis Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

18 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Pimientos asados
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 665 Lip: 24,91 Prot: 39,82 HC: 70,37

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

21 Sopa de Picadillo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 836 Lip: 33,38 Prot: 51,52 HC: 84,71

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

22 Crema de Calabaza
Albóndigas Mixtas con Tomate
Patatas Panaderas al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 850 Lip: 37,33 Prot: 33,69 HC: 96,20

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Alubias con Chorizo
Anillas de Calamar Rebozadas
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 808 Lip: 34,66 Prot: 30,12 HC: 91,12

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

24 Códigos con Tomate y Queso
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 741 Lip: 25,07 Prot: 26,83 HC: 105,42

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Garbanzos con Arroz
Salmón al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 661 Lip: 24,53 Prot: 23,44 HC: 83,10

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

28 Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 707 Lip: 27,18 Prot: 28,14 HC: 89,42

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

29 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata Con Cebolla
Tomate Natural
Pan 50g.
Fruta Temporada

Kcal: 743 Lip: 29,50 Prot: 28,90 HC: 92,10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30 Sopa de Cocido
Tortilla de Patata Con Cebolla
Tomate Natural
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 770 Lip: 28,96 Prot: 28,51 HC: 99,84

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

Kcal: 669 Lip: 26,13 Prot: 32,26 HC: 72,57

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 817 Lip: 28,95 Prot: 26,60 HC: 117,40

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Kcal: 653 Lip: 21,84 Prot: 22,23 HC: 93,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 638 Lip: 23,17 Prot: 33,34 HC: 69,98

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

mediterránea

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.
Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.