

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
09

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas verdes
Macarrones al graten
Marrajo en salsa marinera
Pan blanco
Fruta
Kcal 668 Prot 22% Lip 32% HC 46%

10

Ensalada de lechuga, mezclum, pepino y aceitunas verdes
Arroz a banda
Entremeses
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 634 Prot 15% Lip 37% Hc 48%

11

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de lluvia (Infantil)
Canelones Rossini
Filete de merluza empanado con verduras
Pan blanco
Fruta
Infantil:Kcal 582Prot17%Lip34%Hc49%
Kcal 875Prot20%Lip37%Hc43%

12

Ensalada lechuga, palitos de mar, maíz, atún y soja
Crema de calabacín
Pollo al limón con papas
Pan blanco
Fruta
Kcal 684 Prot 18% Lip 38% HC 43%

13

Ensalada lechuga, zanahoria, espárragos y aceitunas negras
Lentejas estofadas
Tortilla de patata con crujiente de zanahoria
Pan blanco
Fruta-cítrico
Kcal742 Prot 13% Lip 42% HC 44%

16

Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Sopa de cocido
Albóndigas en salsa jardinera con patatas
Pan blanco
Fruta
Kcal 625 Prot 19% Lip 32% Hc 47%

17

Ensalada de lechuga, huevo, apio y maíz
Coditos a la napolitana
Varitas de merluza con guisantes
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 719 Prot 13% Lip 34% Hc 54%

18

Ensalada de lechuga, atún, tomate y pimienta
Patatas guisadas con sepia
Revuelto de huevo y beicon
Pan blanco
Fruta
Kcal 613 Prot 18% Lip 39% HC40%

19

Ensalada de lechuga, remolacha, soja y aceitunas negras
Garbanzos estofados con verduras
Lomo adobado con pisto
Pan blanco
Fruta-cítrico
Kcal 635 Prot 24% Lip 38% Hc 37%

20

Ensalada de lechuga, jamón york, apio y remolacha
Arroz a la cubana
Tilapia al horno con verduras
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal673 Prot 19% Lip 38% HC 43%

23

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas verdes
Macarrones en salsa de atún
Filete de merluza a la romana con champiñones salteados
Pan blanco
Fruta
Kcal 701 Prot 16% Lip 37% Hc 45%

24

Ensalada de lechuga, mezclum, pepino y aceitunas verdes
Marmitako
Hamburguesa plancha con pisto casero
Pan blanco
Fruta y Lácteo
715Kcal Prot 18% Lip 36% CH 46%

25

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Lentejas estofadas
Tortilla francesa con jamón york
Pan blanco
Fruta-cítrico
Kcal708 Prot 14% Lip 35% HC 51%

26

Ensalada lechuga, palitos de mar, maíz, atún y soja
Paella valenciana
Entremeses
Pan blanco
Fruta
Kcal 675 Prot 14% Lip 36% Hc 50%

27

Ensalada lechuga, zanahoria, espárragos y aceitunas negras
Sopa de pescado
Pollo asado con patatas fritas
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 674 Prot 23% Lip 37% Hc 40%

30

Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Fideua
Nuggets pescado
Pan blanco
Fruta
Kcal 707 Prot 12% Lip 39% HC 49%

31

Ensalada de lechuga, huevo, apio y maíz
Potaje de garbanzos
Jamón braseado al horno con verduras
Pan blanco
Fruta-cítrico
Kcal 646 Prot 16% Lip 36% Hc 48%