

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA CAPRESE
YOGURT

554,08Kcal;Prot:22,32;Lip:12,54g;H.C:85,06g

05

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN
PAELLA DE MERLUZA Y MARISCO

FRUTA DE TEMPORADA

440,96Kcal;Prot:11,94;Lip:7,43;H.C:79,20g

06

SOPA DE PICADILLO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

498,13Kcal;Prot:15,14g;Lip:17,59g;H.C:67,02g

07

POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS
ABADEJO EN SALSAS PORTUGUESA
PAPAS COCIDAS
YOGURT

539,38Kcal;Prot:29,85g;Lip:15,41g;H.C:67,05g

08

CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA
ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN

FRUTA DE TEMPORADA

471,00Kcal;Prot:15,73g;Lip:10,44g;H.C:74,50g

09

SOPA DE FIDEOS
POLLO AL CHILINDRON
PAPAS AL VAPOR
YOGURT

695,76Kcal;Prot:41,86g;Lip:24,25g;H.C:74,53g

10

POTAJE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON TOMATE
ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

633,10Kcal;Prot:19,59g;Lip:27,63g;H.C:70,48g

11

FESTIVO

12

CREMA DE BONIATO,CALABAZA Y PUERRO
CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO

YOGURT

514,65Kcal;Prot:15,07g;Lip:11,08g;H.C:84,49g

13

POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS
MARMITAKO DE ATÚN

FRUTA DE TEMPORADA

486,95Kcal;Prot:13,49g;Lip:18,59g;H.C:59,60g

14

POTAJE DE ACELGAS Y ALUBIAS
ARROZ CON POLLO AL CURRY

YOGURT

538,36Kcal;Prot:19,36g;Lip:11,98g;H.C:86,66g

15

SOPA DE PESCADO
CERDO A LA JARDINERA CON MENESTRA DE
VERDURAS

GELATINA CASERA

519,64Kcal;Prot:44,25g;Lip:17,95g;H.C:43,31g

16

RANCHO CANARIO
CHURROS DE PESCADO
ENSALADA DE COL
FRUTA DE TEMPORADA

569,87Kcal;Prot:23,13g;Lip:25,05g;H.C:58,26g

17

SOPA HORTELANA
ESTOFADO DE POLLO

YOGURT

571,10Kcal;Prot:44,92g;Lip:13,62g;H.C:65,36g

18

CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIA
HUEVOS AL PLATO
PAPAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

407,86Kcal;Prot:12,00g;Lip:14,98g;H.C:52,70g

19

CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA
PAELLA DE CARNE

YOGURT

458,77Kcal;Prot:12,36g;Lip:8,57g;H.C:80,43g

20

REHOGADO DE LENTEJAS
FOGONERO ENCEBOLLADO CON PAPAS

FRUTA DE TEMPORADA

607,62Kcal;Prot:38,87g;Lip:12,93g;H.C:78,24g

21

GARBANZOS COMPUESTOS
TORTILLA ESPAÑOLA
ROLLITOS DE JAMÓN DE YORK
FRUTA DE TEMPORADA

646,43Kcal;Prot:30,91g;Lip:25,73g;H.C:70,31g

22

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA

YOGURT

686,42Kcal;Prot:37,52g;Lip:29,41g;H.C:64,02g

23

CREMA DE BRÓCOLI
CHULETAS DE CERDO ASADAS
PAPAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

480,93Kcal;Prot:14,57g;Lip:11,85g;H.C:75,41g

24

POTAJE DE ESPINACAS Y ALUBIAS
POLLO EN SALSAS DE MANZANA
ARROZ BLANCO
YOGURT

682,25Kcal;Prot:40,40g;Lip:25,99g;H.C:67,91g

25

SOPA MARAVILLA
ABADEJO A LA SICILIANA
PAPAS AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA

564,15Kcal;Prot:29,01g;Lip:13,21g;H.C:80,14g