

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

NO LECTIVO

04

SOPA DE AVE
FOGONERO A LA VIZCAINA
PAPAS PANADERAS
YOGURT

520,92Kcal-Prot:28,91g-Lip:10,41g-H.C:75,88g

05

CREMA DE VERDURAS
ARROZ A LA ASTURIANA

FRUTA DE TEMPORADA

508,75Kcal-Prot:15,47g-Lip:11,52g-H.C:82,60g

06

RANCHO CANARIO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
ENSALADA CAPRESE
YOGURT

797,71Kcal-Prot:39,56g-Lip:34,45g-H.C:79,16g

07

POTAJE DE GARBANZOS Y COL
CINTA DE LOMO CON SALSAS DE MOSTAZA
PAPAS AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA

570,41Kcal-Prot:32,24g-Lip:21,55g-H.C:58,82g

10

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

536,24Kcal-Prot:19,28g-Lip:19,99g-H.C:62,68g

11

CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN
PAELLA DE MERLUZA Y MARISCO

YOGURT

565,06Kcal-Prot:30,045g-Lip:19,42g-H.C:63,82g

12

SOPA DE AVE
ESTOFADO DE TERNERA

FRUTA DE TEMPORADA

641,47Kcal-Prot:32,98g-Lip:33,24g-H.C:49,30g

13

POTAJE DE VERDURAS
TALLARINES SALTEADOS CON SALSAS DE TOMATE
CASERA Y PECHUGA DE PAVO
HELADO

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

14

POTAJE DE ESPINACAS Y ALUBIAS
MARMITAKO DE ATÚN

FRUTA DE TEMPORADA

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

17

POTAJE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSAS
ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

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

18

SOPA DE PICADILLO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA MIXTA
YOGURT

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

19

POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS
FOGONERO EN SALSAS PORTUGUESA
PAPAS COCIDAS
FRUTA DE TEMPORADA

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

20

CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA
ESPAGUETIS CON ATÚN
YOGURT

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

21

SOPA DE FIDEOS
POLLO AL CHILINDRON
PAPAS AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA

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

24

CREMA DE BONIATO, CALABAZA Y PUERRO
CODITOS CON SALSAS DE TOMATE CASERA Y
CHORIZO
FRUTA DE TEMPORADA

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

25

SOPA DE PESCADO
CERDO A LA JARDINERA CON MENESTRA DE
VERDURAS
YOGURT

524,59Kcal-Prot:20,12g-Lip:14,05g-H.C:75,08g

26

CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIAS
ARROZ CON POLLO AL CURRY

FRUTA DE TEMPORADA

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



MENÚ CANARIO

RANCHO CANARIO
FOGONERO CON MOJO VERDE
PAPAS ARRUGADAS
MOUSE DE GOFIO CASERO

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

28

POTAJE DE ACELGAS Y ALUBIAS
TORTILLA DE PAPAS
ENSALADA TRICOLOR
FRUTA DE TEMPORADA

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

31

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

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







DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

