

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FIESTA

595,2Kcal - Prot:21,0g - Lip:14,3g - HC:92,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

16

Crema de calabaza con manzana pochada.
Lomo adobado
Pimientos rojos.
Pan

550,1Kcal - Prot:21,4g - Lip:16,8g - HC:74,3g AGS:3,0g - Azúcares:30,9g - Sal:8,5g

23

Lentejas con verduras
Merluza al estilo Orio.
Pan
Fruta fresca

545,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:10,0g - HC:78,4g AGS:2,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,4g

30

Espaguetis boloñesa
Abadejo en salsa verde.
Pan
Fruta fresca

552,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:11,1g - HC:80,2g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,7g

3

Garbanzos con verduras.
Merluza a la gallega.
Pan
Yogur natural

598,2Kcal - Prot:36,4g - Lip:13,9g - HC:76,5g AGS:3,3g - Azúcares:10,3g - Sal:1,8g

17

Ensalada mixta
Macarrones con atún
Pan
Yogur natural

555,7Kcal - Prot:23,0g - Lip:18,5g - HC:71,7g AGS:4,5g - Azúcares:11,9g - Sal:2,0g

24

Crema de verduras.
Espirales con tomate
Pan
Yogur natural

544,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:11,4g - HC:87,9g AGS:3,2g - Azúcares:14,8g - Sal:1,9g

4

Arroz negro.
Burritos.
Pan integral
Fruta fresca

916,1Kcal - Prot:35,6g - Lip:27,6g - HC:127,2g AGS:9,6g - Azúcares:24,0g - Sal:3,7g

18

Potaje de garbanzos con verduras.
Pollo asado
Patata panadera.
Pan integral
Fruta fresca

806,9Kcal - Prot:44,8g - Lip:25,7g - HC:89,2g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,9g

25

Sopa casera de fideos.
Tortilla casera de patata.
Pimientos rojos.
Pan integral
Fruta fresca

563,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:17,7g - HC:74,5g AGS:3,9g - Azúcares:25,0g - Sal:1,6g

5

Tallarines con champiñones.
Filete de merluza a la romana.
Limón
Pan
Yogur sabor

676,4Kcal - Prot:35,3g - Lip:18,2g - HC:90,5g AGS:5,0g - Azúcares:27,3g - Sal:1,7g

19

Arroz a la milanesa
Halibut a la romana.
Lechuga.
Pan
Yogur sabor

722,7Kcal - Prot:36,3g - Lip:21,9g - HC:93,2g AGS:5,8g - Azúcares:23,0g - Sal:2,0g

26

Arroz con salsa de tomate.
Limanda a la romana.
Mahonesa.
Pan
Yogur sabor

804,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:33,5g - HC:91,9g AGS:7,1g - Azúcares:22,4g - Sal:2,0g

6

Crema de espinacas con piñones y albahaca
Lomo en salsa de zanahorias.
Pan
Fruta fresca

497,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,5g - HC:50,2g AGS:3,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

20

Acelgas rehogadas con patata y pimentón.
Estofado de pavo a la provenzal.
Pan
Fruta fresca

665,7Kcal - Prot:37,4g - Lip:20,3g - HC:75,0g AGS:4,7g - Azúcares:22,3g - Sal:2,1g

27

Judías verdes a la catalana.
Hamburguesa con tomate fresco
Lechuga.
Pan
Fruta fresca

604,9Kcal - Prot:21,0g - Lip:23,2g - HC:53,6g AGS:7,0g - Azúcares:23,6g - Sal:2,7g

