

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Lentejas con verduras  
Fritura variada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca

619,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,2g - HC:82,8g AGS:3,1g -  
Azúcares:19,1g - Sal:3,5g

Paella de pollo  
Salmón al horno  
Brócoli al vapor  
Pan  
Fruta fresca

651,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:21,2g - HC:84,2g AGS:2,8g -  
Azúcares:17,2g - Sal:1,8g

Judías verdes al ajillo  
Lomo a la española  
Patatas fritas  
Pan  
Yogur sabor

692,5Kcal - Prot:35,9g - Lip:27,8g - HC:70,7g AGS:8,2g -  
Azúcares:26,4g - Sal:2,0g

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta fresca

618,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:87,4g AGS:4,2g -  
Azúcares:19,7g - Sal:1,4g

Macarrones con tomate  
Taquito de rape a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor

648,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:18,8g - HC:87,5g AGS:4,6g -  
Azúcares:24,4g - Sal:2,0g

16

17

18

19

20

Arroz con verduras  
Ternera con salsa de tomate  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

802,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:32,2g - HC:99,0g AGS:9,4g -  
Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

Garbanzos estofados  
Limanda a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

559,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:15,9g - HC:69,7g AGS:1,9g -  
Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

Tallarines con verduras al wok  
Huevos duros con salchichas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor

741,6Kcal - Prot:29,2g - Lip:30,5g - HC:85,6g AGS:8,3g -  
Azúcares:25,1g - Sal:3,5g

Crema de calabaza  
Filete de pollo a la plancha  
Arroz pilaf  
Pan  
Fruta fresca

578,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,9g - HC:70,6g AGS:4,4g -  
Azúcares:19,2g - Sal:1,9g

Graten de patata con bechamel y bacón  
Caella en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Yogur sabor

708,6Kcal - Prot:34,4g - Lip:29,1g - HC:75,2g AGS:9,7g -  
Azúcares:25,6g - Sal:3,0g

23

24

25

26

27

Brócoli salteado con zanahoria  
Albóndigas de ternera con verduras  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

701,6Kcal - Prot:24,7g - Lip:33,5g - HC:99,3g AGS:9,5g -  
Azúcares:21,5g - Sal:2,8g

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta fresca

618,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:87,4g AGS:4,2g -  
Azúcares:19,7g - Sal:1,4g

Arroz salteado con champiñones y bacón  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Yogur sabor

860,9Kcal - Prot:36,9g - Lip:38,5g - HC:90,2g AGS:9,3g -  
Azúcares:24,4g - Sal:3,3g

Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca

529,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:16,8g - HC:67,6g AGS:3,2g -  
Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

Espirales gratinados  
Calamar rabas rebosadas  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur sabor

716,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:27,7g - HC:89,6g AGS:6,9g -  
Azúcares:25,3g - Sal:3,1g

30

Sopa de ave con fideos  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

503,0Kcal - Prot:26,4g - Lip:12,6g - HC:67,9g AGS:2,8g -  
Azúcares:19,2g - Sal:3,7g