

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 KCal. 534 H.C. 46 Lip. 30 P. 22

JUDIAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PAVO
• ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

4 KCal. 636 H.C. 73 Lip. 23 P. 39

GARBANZOS ESTOFADOS
BACALAO ENHARINADO (HARINA DE MAIZ)
• ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

5 KCal. 571 H.C. 66 Lip. 20 P. 35

PURE DE VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA ESTOFADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

6 KCal. 595 H.C. 94 Lip. 16 P. 25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

7 KCal. 638 H.C. 78 Lip. 16 P. 49

LENTEJAS A LA HORTELANA
POLLO GUISADO
YOGUR
PAN INTEGRAL

10 KCal. 719 H.C. 66 Lip. 38 P. 33

PATATAS GUISADAS
SALMÓN A LA NARANJA
• ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

11 KCal. 622 H.C. 88 Lip. 22 P. 24

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
TORTILLA DE PATATA
• ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

12 KCal. 451 H.C. 57 Lip. 16 P. 23

PURE DE CALABACIN
MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

13 KCal. 680 H.C. 89 Lip. 23 P. 34

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO FRESCA LA PLANCHA
• ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

14 KCal. 708 H.C. 92 Lip. 26 P. 31

SOPA DE ARROZ (DIETAS)
COCIDO COMPLETO
YOGUR
PAN INTEGRAL

17 KCal. 683 H.C. 83 Lip. 22 P. 43

LENTEJAS ESTOFADAS
LIMNADA ENHARINADO (HARINA DE MAIZ)
• ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

18 KCal. 484 H.C. 48 Lip. 19 P. 34

BROCOLI REHOGADO
RAGOUT DE POLLO A LA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

19 KCal. 653 H.C. 70 Lip. 29 P. 32

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN COCIDO
• ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 613 H.C. 94 Lip. 18 P. 24

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

21 KCal. 660 H.C. 61 Lip. 38 P. 12

SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN
ALBONDIGAS DE TERNERA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS (DIETAS)
YOGUR
PAN INTEGRAL

24 KCal. 586 H.C. 83 Lip. 23 P. 16

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
• ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

25 KCal. 610 H.C. 88 Lip. 16 P. 34

ARROZ CON VERDURAS
LIMANDA AL HORNO
• CHAMPIÑÓN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

26 KCal. 677 H.C. 94 Lip. 23 P. 28

SOPA DE ARROZ (DIETAS)
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

27 KCal. 528 H.C. 63 Lip. 22 P. 23

PATATAS CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
• ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

28 KCal. 613 H.C. 62 Lip. 24 P. 41

PURE DE VERDURAS Y LEGUMBRES
POLLO EMPANADO
• ENSALADA DE LECHUGA
YOGUR
PAN