

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 KCal. 474 H.C. 80 Lip. 10 P. 21

JUDIAS VERDES REHOGADAS
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (DIETA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

4 KCal. 647 H.C. 94 Lip. 21 P. 25

GARBANZOS ESTOFADOS
DADITOS DE BACALAO
• ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

5 KCal. 633 H.C. 110 Lip. 17 P. 17

PURE DE VERDURAS
ARROZ CON CHAMPIÑONES
YOGUR AROMAS
PAN

6 KCal. 583 H.C. 90 Lip. 14 P. 28

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

7 KCal. 662 H.C. 80 Lip. 24 P. 38

LENTEJAS A LA HORTELANA
HUEVOS CON TOMATE Y PATATAS
YOGUR
PAN INTEGRAL

10 KCal. 655 H.C. 64 Lip. 32 P. 32

PATATAS GUIADAS
SALMÓN A LA NARANJA
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 SALSAS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

13 KCal. 793 H.C. 100 Lip. 38 P. 19

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS COCIDOS CON PATATAS (DIETAS)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

14 KCal. 573 H.C. 95 Lip. 14 P. 23

SOPA DE ARROZ (DIETAS)
GARBANZOS CON FRITADA
YOGUR
PAN INTEGRAL

17 KCal. 724 H.C. 115 Lip. 19 P. 25

LENTEJAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATUN
• ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

18 KCal. 536 H.C. 80 Lip. 17 P. 21

BROCOLI REHOGADO
GARBANZOS CON VERDURA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

19 KCal. 656 H.C. 69 Lip. 31 P. 29

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA (DIETAS)
• ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 601 H.C. 89 Lip. 17 P. 28

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

21 KCal. 628 H.C. 79 Lip. 28 P. 17

SOPA DE PESCADO
HAMBURGUESA DE COL KALE Y QUINOA CON ZANAHORIA
• PATATA PANADERA
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. 695 H.C. 114 Lip. 21 P. 17

ARROZ CON VERDURAS
CALAMARES EN SALSAS AMERICANA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

26 KCal. 542 H.C. 97 Lip. 11 P. 20

SOPA DE ARROZ (DIETAS)
GARBANZOS CON FRITADA
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. 591 H.C. 95 Lip. 13 P. 29

PURE DE VERDURAS Y LEGUMBRES
JUDIAS PINTAS ESTOFADAS (DIETAS)
YOGUR
PAN