

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 KCal. 535 H.C. 49 Lip. 30 P. 21

VERDURAS SALTEADAS
TORTILLA DE PAVO
• ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

4 KCal. 598 H.C. 62 Lip. 27 P. 30

PATATAS GUIADAS (DIETAS)
BACALAO ENHARINADO (HARINA DE MAIZ)
• ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

5 KCal. 556 H.C. 62 Lip. 20 P. 35

PURE DE VERDURAS (dietas)
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. 513 H.C. 54 Lip. 17 P. 37

SOPA DE AVE CON ARROZ (DIETAS)
POLLO GUISADO
YOGUR
PAN INTEGRAL

10 KCal. 620 H.C. 61 Lip. 30 P. 29

PATATAS GUIADAS
SALMON AL HORNO
• ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

11 KCal. 487 H.C. 66 Lip. 20 P. 14

VERDURAS SALTEADAS
TORTILLA DE PATATA (DIETAS)
• 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. 793 H.C. 100 Lip. 38 P. 19

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

14 KCal. 499 H.C. 61 Lip. 19 P. 23

SOPA DE AVE CON ARROZ (DIETAS)
POLLO Y TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)
YOGUR
PAN INTEGRAL

17 KCal. 630 H.C. 68 Lip. 27 P. 32

CREMA DE CALABAZA
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. 642 H.C. 60 Lip. 37 P. 21

HERVIDO DE PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)
TORTILLA FRANCESA (DIETAS)
• ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 637 H.C. 91 Lip. 17 P. 34

ARROZ CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE VERDURA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

21 KCal. 585 H.C. 57 Lip. 23 P. 40

SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN
TERNERA GUISADA CON VERDURAS (DIETAS)
YOGUR
PAN INTEGRAL

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

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA (DIETAS)
• ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

25 KCal. 607 H.C. 88 Lip. 16 P. 34

ARROZ CON VERDURAS - DIETAS
LIMANDA AL HORNO
• CHAMPIÑON SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

26 KCal. 474 H.C. 71 Lip. 15 P. 17

SOPA DE ARROZ (DIETAS)
POLLO Y TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)
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. 610 H.C. 55 Lip. 29 P. 36

PURE DE VERDURAS - DIETAS
POLLO EMPANADO
• ENSALADA DE LECHUGA
YOGUR
PAN