

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

Arroz con salsa de tomate  
Lomo adobado al horno  
Lechuga y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

514,0Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,0g - HC:81,2g  
AGS:2,2g - Azúcares:16,3g - Sal:3,3g

5

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Calabacín salteado  
Pan  
Yogur de sabores

615,3Kcal - Prot:31,5g - Lip:23,4g - HC:66,1g  
AGS:6,5g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

6

Coditos aglio-olio  
Filete de merluza a la plancha  
Lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca

460,1Kcal - Prot:18,8g - Lip:11,1g - HC:68,5g  
AGS:1,7g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g

7

Crema de zanahoria  
San jacobó  
Lechuga y maíz  
Pan  
Yogur de sabores

673,1Kcal - Prot:16,1g - Lip:28,9g - HC:82,2g  
AGS:6,5g - Azúcares:37,3g - Sal:2,6g

8

Sopa de cocido con fideos  
Estofado de pollo al curry  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca

582,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:21,3g - HC:67,3g  
AGS:4,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,7g

11

Verduras al wok  
Hamburguesa a la plancha  
Espirales en blanco salteados  
Pan  
Fruta fresca

583,8Kcal - Prot:20,0g - Lip:20,4g - HC:57,7g  
AGS:6,4g - Azúcares:21,2g - Sal:2,3g

12

Paella valenciana  
Tortilla de patata  
Lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur de sabores

858,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:28,9g - HC:116,9g  
AGS:7,5g - Azúcares:23,0g - Sal:2,0g

13

Garbanzos con patatas y calabaza  
Empanadillas de atún  
Lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

740,2Kcal - Prot:24,9g - Lip:25,1g - HC:97,2g  
AGS:5,3g - Azúcares:20,7g - Sal:2,5g

14

Sopa de lluvia  
Pollo al chilindrón  
Patatas dado  
Pan  
Yogur de sabores

608,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:21,9g - HC:70,8g  
AGS:5,9g - Azúcares:23,2g - Sal:1,7g

15

Macarrones con bechamel  
Filete de abadejo a la romana  
Lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca

639,2Kcal - Prot:25,9g - Lip:23,3g - HC:75,5g  
AGS:5,2g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g

18

Hervido valenciano con judía verde  
Ragout de magro  
Arroz pilaf  
Pan  
Fruta fresca

558,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:18,4g - HC:68,7g  
AGS:4,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,9g

19

**Tallarines salta salta**  
Tortilla francesa  
Lechuga y maíz  
Pan  
Yogur de sabores

665,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:24,7g - HC:80,8g  
AGS:6,8g - Azúcares:23,7g - Sal:1,9g

20

Sopa de verduras con fideos  
Albóndigas con salsa de cebolla  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca

653,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:27,1g - HC:80,2g  
AGS:9,9g - Azúcares:15,1g - Sal:2,1g

21

Lentejas con patatas  
Pechuga de pollo empanada  
Lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur de sabores

765,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:29,0g - HC:82,9g  
AGS:6,3g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

22

Arroz caldoso con verduras  
Merluza al horno con salsa mery  
Lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

489,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:11,0g - HC:75,3g  
AGS:1,6g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g

25

Sopa de fideos  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca

572,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:19,6g - HC:69,0g  
AGS:4,8g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g

26

Macarrones gratinados  
Abadejo a la andaluza  
Lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur de sabores

632,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:19,6g - HC:82,4g  
AGS:5,1g - Azúcares:24,9g - Sal:2,1g

27

Garbanzos con verduras  
Pollo al horno  
Cous cous  
Pan  
Fruta fresca

688,7Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,2g - HC:86,2g  
AGS:3,4g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

28

Arroz al horno con garbanzos  
Tortilla de patata  
Lechuga y tomate  
Pan  
Yogur de sabores

834,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:37,3g - HC:92,7g  
AGS:10,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

29

Crema de calabacín  
Cordón bleu de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca

595,0Kcal - Prot:15,2g - Lip:30,9g - HC:62,1g  
AGS:6,4g - Azúcares:17,3g - Sal:2,1g