

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

PATATAS GUIADAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

6 KCal. 496 H.C. 80 Lip. 13 P. 19

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

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

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

8 KCal. 652 H.C. 109 Lip. 18 P. 21

ARROZ CON TOMATE
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

9 KCal. 487 H.C. 83 Lip. 11 P. 19

SOPA DE ARROZ (DIETAS)
GARBANZOS CON FRITADA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN INTEGRAL

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

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

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

BROCOLI REHOGADO
GARBANZOS CON VERDURA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

14 KCal. 608 H.C. 94 Lip. 19 P. 20

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS
HERVIDO DE PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

16 KCal. 589 H.C. 66 Lip. 31 P. 12

SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE COL KALE Y QUINOA CON ZANAHORIA
• PATATA PANADERA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN INTEGRAL

19 KCal. 586 H.C. 102 Lip. 12 P. 23

CREMA DE CALABAZA
LENTEJAS ESTOFADAS (DIETAS)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 564 H.C. 94 Lip. 13 P. 25

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

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

SOPA DE ARROZ (DIETAS)
GARBANZOS CON FRITADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

22 KCal. 597 H.C. 65 Lip. 26 P. 31

PATATAS CON VERDURAS
BACALAO ENHARINADO (HARINA DE MAIZ)
• ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

23 KCal. 517 H.C. 80 Lip. 15 P. 20

PURE DE VERDURAS
JUDIAS PINTAS ESTOFADAS (DIETAS)
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

26 KCal. 542 H.C. 46 Lip. 26 P. 32

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
CABALLA CON SALSA DE TOMATE
• ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

27 KCal. 630 H.C. 112 Lip. 12 P. 26

LENTEJAS CON CALABAZA
PUERROS CON PATATAS (DIETA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

28 KCal. 689 H.C. 125 Lip. 14 P. 23

ARROZ CON TOMATE
GARBANZOS GUIADOS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

29 KCal. 666 H.C. 90 Lip. 25 P. 23

MACARRONES CON VERDURAS SIN GLUTEN
MERLUZA AL HORNO
• ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

30 KCal. 604 H.C. 92 Lip. 23 P. 13

CREMA DE CALABACIN
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
• ENSALADA DE LECHUGA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN INTEGRAL