

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. 672 H.C. 69 Lip. 33 P. 29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA VERDE
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. 793 H.C. 100 Lip. 38 P. 19

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

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

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

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

LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATUN
• 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. 656 H.C. 69 Lip. 31 P. 29

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS
REVUELTO DE HUEVO
• ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

16 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

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

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
• ENSALADA DE LECHUGA
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. 608 H.C. 86 Lip. 23 P. 17

PATATAS CON VERDURAS
DADITOS DE BACALAO
• ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

23 KCal. 603 H.C. 92 Lip. 18 P. 24

PURE DE VERDURAS
JUDIAS PINTAS ESTOFADAS (DIETAS)
YOGUR
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. 762 H.C. 98 Lip. 30 P. 29

LENTEJAS CON CALABAZA
DELICIAS DE BROCOLI
• PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

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

ARROZ CON TOMATE
GARBANZOS GUISADOS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

29 KCal. 603 H.C. 82 Lip. 21 P. 27

MACARRONES CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO
• ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

30 KCal. 610 H.C. 50 Lip. 36 P. 23

CREMA DE CALABACIN
TORTILLA FRANCESA (DIETAS)
• ENSALADA DE LECHUGA
YOGUR
PAN INTEGRAL