

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



01

NO LECTIVO

04

NO LECTIVO

05

Arroz con tomate

Huevos fritos y salchichas

Fruta

724 Kcal./ P:23,6g / H:80,8g
G:32,8g /A.G.S.:8,2g

06

Crema de calabaza

Muslitos de pollo asados con patatas
Fruta

675 Kcal./ P:25,4g / H:69,2g
G:29g /A.G.S.:5,3g

07

Sopa del cocido (fideos, caldo de cocido)
Cocido completo (garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)
Fruta

647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g
G:16,3g /A.G.S.:5,6g

08

Espaguetis gratinados

Filete de pescadilla al horno con ensalada
Yogur

631 Kcal./ P:32,9g / H:69,4g
G:23,2g /A.G.S.:6g

11

Sopa maravilla

Cinta de lomo a la plancha con patatas

Fruta

654 Kcal./ P:37g / H:74,8g
G:21,4g /A.G.S.:5,6g

12

Coditos con tomate

Cazón al horno con ensalada

Fruta

642 Kcal./ P:28,1g / H:91,3g
G:16,3g /A.G.S.:2,6g

13

Judías blancas estofadas (cebolla, zanahorias, tocino, chorizo, codillo)

Croquetas caseras de jamón con ensalada
Fruta

711 Kcal./ P:26,3g / H:80,6g
G:27,2g /A.G.S.:5,6g

14

Arroz con pollo

Centros de merluza con ensalada

Yogur

712 Kcal./ P:32,1g / H:78,9g
G:28,6g /A.G.S.:6,2g

15

Crema de verduras naturales (Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas)
Albóndigas de ternera con patatas

Fruta

687 Kcal./ P:29,5g / H:87,1g
G:21,7g /A.G.S.:8,1g

18

Sopa de fideos

Filete de sajonia con patatas

Fruta

637 Kcal./ P:23,4g / H:86,9g
G:19,8g /A.G.S.:2,9g

19

Lentejas guisadas

Ragut de pavo con ensalada de colores

Fruta

738 Kcal./ P:40,5g / H:64g
G:32,2g /A.G.S.:7,1g

20

Arroz murciano

Lomos de salmón con ensalada de colores

Postre Lácteo

747 Kcal./ P:36g / H:73,2g
G:33,4g /A.G.S.:7,6g

21

Judías verdes con jamón

Hamburguesa de ternera con patatas dado

Fruta

651 Kcal./ P:28,8g / H:63,5g
G:28,9g /A.G.S.:7,3g

22

Espirales con salsa napolitana

Merluza al limón con ensalada

Yogur

725 Kcal./ P:32,3g / H:78,9g
G:29,7g /A.G.S.:7,1g

25

Paella valenciana (calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes)

Fiambre de pavo y queso con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta

606 Kcal./ P:25g / H:75,2g
G:20,8g /A.G.S.:6,3g

26

Sopa de estrellas

Ternera a la jardinera con patatas

Fruta

642 Kcal./ P:28,3g / H:64,9g
G:28,1g /A.G.S.:6,7g

27

Macarrones a la carbonara

Bacalao al horno con ensalada

Yogur

639 Kcal./ P:32,4g / H:67,1g
G:25,5g /A.G.S.:6,7g

28

Crema de verduras con picatostes

Pollo al horno con patata panadera
Fruta

695 Kcal./ P:29,3g / H:67,8g
G:31,9g /A.G.S.:6,5g

29

Judías pintas estofadas (Cebolla, zanahorias, tocino, chorizo, codillo)

Pesquitos con ensalada
Fruta

675 Kcal./ P:30,9g / H:73,3g
G:24,3g /A.G.S.:3,6g