

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

- Crema de calabaza
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano

P: 21.21%, G: 29.30%, HC: 49.49%, Az: 29.24gr
Sal: 0.76gr, AGS: 1.95gr, 386.38 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas
- Arroz con salsa de tomate, champiñones y queso
- Manzana

P: 7.99%, G: 36.06%, HC: 55.95%, Az: 13.38gr
Sal: 0.85gr, AGS: 3.27gr, 393.11 Kcal

4

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza frita v1
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano

P: 13.95%, G: 39.44%, HC: 46.62%, Az: 27.64gr
Sal: 0.86gr, AGS: 2.97gr, 479.70 Kcal

5

- Sopa de verduras
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado con maíz
- Naranja

P: 10.38%, G: 42.73%, HC: 46.89%, Az: 15.54gr
Sal: 1.43gr, AGS: 2.67gr, 331.80 Kcal

6

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz salteado con calabaza
- Mandarina

P: 9.84%, G: 29.27%, HC: 60.89%, Az: 10.97gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.63gr, 417.70 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido v.1
- Naranja

P: 15.26%, G: 27.72%, HC: 57.03%, Az: 13.11gr
Sal: 0.98gr, AGS: 2.33gr, 499.76 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha
- Arroz con tomate, ternera y queso
- Mandarina

P: 10.66%, G: 34.62%, HC: 54.72%, Az: 14.05gr
Sal: 1.30gr, AGS: 4.69gr, 423.38 Kcal

11

- Crema de verduras
- Huevos revueltos
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana

P: 14.22%, G: 47.15%, HC: 38.63%, Az: 14.90gr
Sal: 1.04gr, AGS: 2.76gr, 295.13 Kcal

12

- Sopa minestrone - vegetal
- Salmon al horno con eneldo
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano

P: 21.75%, G: 29.69%, HC: 48.56%, Az: 27.36gr
Sal: 3.82gr, AGS: 2.07gr, 392.28 Kcal

13

- Crema de zanahoria
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Tomate aliñado
- Pera

P: 8.69%, G: 47.53%, HC: 43.78%, Az: 17.72gr
Sal: 0.47gr, AGS: 2.97gr, 391.48 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano

P: 16.34%, G: 30.06%, HC: 53.61%, Az: 28.07gr
Sal: 0.71gr, AGS: 1.89gr, 363.97 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Arroz con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Yogurt natural

P: 12.05%, G: 36.80%, HC: 51.15%, Az: 21.30gr
Sal: 1.56gr, AGS: 6.12gr, 491.90 Kcal

18

- Sopa de verduras con pollo
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera

P: 14.53%, G: 40.28%, HC: 45.19%, Az: 20.44gr
Sal: 1.24gr, AGS: 2.94gr, 390.02 Kcal

19

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate
- Naranja

P: 17.62%, G: 29.56%, HC: 52.81%, Az: 9.56gr
Sal: 0.65gr, AGS: 1.79gr, 370.22 Kcal

20

- Crema de calabacín
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Mandarina

P: 16.13%, G: 50.50%, HC: 33.37%, Az: 13.01gr
Sal: 1.25gr, AGS: 3.40gr, 301.74 Kcal

23

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano

P: 16.06%, G: 35.68%, HC: 48.26%, Az: 28.34gr
Sal: 0.88gr, AGS: 2.45gr, 402.57 Kcal

24

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz con tomate, atún y queso
- Manzana

P: 11.17%, G: 35.69%, HC: 53.14%, Az: 14.28gr
Sal: 1.78gr, AGS: 4.63gr, 421.17 Kcal

25

- Emblanque de rosada
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano

P: 17.47%, G: 37.87%, HC: 44.67%, Az: 25.00gr
Sal: 1.15gr, AGS: 3.40gr, 379.27 Kcal

26

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana

P: 19.33%, G: 27.83%, HC: 52.83%, Az: 9.22gr
Sal: 0.78gr, AGS: 2.31gr, 357.76 Kcal

27

- Crema de puerros
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Mandarina

P: 11.77%, G: 47.55%, HC: 40.68%, Az: 15.51gr
Sal: 0.38gr, AGS: 4.27gr, 353.14 Kcal

30

31

1

2

3