

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes

Hid. Prot. Lip. Kcal.

LUNES 5

Sopa de cocido
Escalopines con patatas
Fruta

Hid. 88 Prot. 42 Lip. 32 Kcal. 802

Hid. Prot. Lip. Kcal.

MARTES 6

Lentejas estofadas
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 81 Prot. 53 Lip. 29 Kcal. 799

Hid. Prot. Lip. Kcal.

MIÉRCOLES 7

Canelones
Lomo con calabacín
Lacteo

Hid. 55 Prot. 60 Lip. 29 Kcal. 728

Hid. 96 Prot. 48 Lip. 49 Kcal. 999

JUEVES 1

Paella
Albóndigas con verduritas
Lacteo

Hid. 58 Prot. 21 Lip. 33 Kcal. 615

VIERNES 2

Puré de verduras
Tortilla de atún
Fruta

Hid. 78 Prot. 46 Lip. 26 Kcal. 734

LUNES 12

Macarrones con picadillo
Solomillo con ensalada
Lacteo

Hid. 86 Prot. 38 Lip. 51 Kcal. 931

MARTES 13

Patatas con carne
Tortilla de atún
Fruta

Hid. 111 Prot. 54 Lip. 38 Kcal. 999

MIÉRCOLES 14

Alubias blancas
Filetes rusos con patatas
Fruta

Hid. 70 Prot. 62 Lip. 25 Kcal. 748

JUEVES 15

Paella mixta
Pechuga con calabacín
Lacteo

Hid. 66 Prot. 40 Lip. 28 Kcal. 679

VIERNES 16

Crema de zanahoria
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 121 Prot. 34 Lip. 54 Kcal. 999

LUNES 19

Arroz a la cubana
Huevos y salchichas con patatas
Lacteo

Hid. 55 Prot. 42 Lip. 28 Kcal. 642

MARTES 20

Sopa de cocido
Pollo asado
Fruta

Hid. 84 Prot. 44 Lip. 26 Kcal. 746

MIÉRCOLES 21

Menestra de verdura
Escalopines con patatas
Fruta

Hid. 78 Prot. 61 Lip. 12 Kcal. 667

JUEVES 22

Coditos con tomate
Pescado en salsa
Lacteo

Hid. 94 Prot. 41 Lip. 36 Kcal. 866

VIERNES 23

Potaje de vigilia
Tortilla
Fruta

Hid. 81 Prot. 53 Lip. 29 Kcal. 799

LUNES 26

Lentejas
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 96 Prot. 46 Lip. 48 Kcal. 999

MARTES 27

Puré de verduras
Filetes rusos con patatas
Fruta

Hid. 82 Prot. 40 Lip. 39 Kcal. 812

MIÉRCOLES 28

Fidegua
Pechuga de pollo con cortezas
Lacteo

Hid. Prot. Lip. Kcal.

Hid. Prot. Lip. Kcal.