



Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

A

Friday
Viernes



*Corresponde al sodio que forma parte de los alimentos de forma natural
Media azúcar: 21 g
Media AGS: 7,9 g
Media sal: 2,9 g

MARTES 10

Crema de calabacin
Lomo al ajillo
Fruta

Hid. 40 Prot. 47 Lip. 33 Kcal. 645

MIERCOLES 11

Arroz a la cubana
Salchichas con patatas
Lacteo

Hid. 111 Prot. 31 Lip. 52 Kcal. 999

JUEVES 12

Lentejas estofadas
Pechuga de pollo
Fruta

Hid. 84 Prot. 58 Lip. 32 Kcal. 855

VIERNES 13

Patatas con carne
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 89 Prot. 48 Lip. 32 Kcal. 847

LUNES 16

Pure de legumbre
Tortilla con croquetas
Fruta

Hid. 85 Prot. 42 Lip. 41 Kcal. 873

MARTES 17

Paella mixta
Merluza con ensalada
Lacteo

Hid. 70 Prot. 54 Lip. 35 Kcal. 804

MIERCOLES 18

Canelones
Solomillo con calabacin
Fruta

Hid. 62 Prot. 56 Lip. 38 Kcal. 825

JUEVES 19

Crema de zanahoria
Pollo asado con ensalada
Fruta

Hid. 61 Prot. 42 Lip. 38 Kcal. 750

VIERNES 20

Ensaladilla rusa
Escalopines con patatas
Lacteo

Hid. 71 Prot. 41 Lip. 56 Kcal. 950

LUNES 23

Espaguetis gratinados
Lomo adobado con calabacin
Fruta

Hid. 78 Prot. 41 Lip. 17 Kcal. 632

MARTES 24

Patatas bravas
Pechuga con cortezas
Lacteo

Hid. 113 Prot. 51 Lip. 37 Kcal. 983

MIERCOLES 25

Lentejas con verduritas
varitas de pescado con ensalada
Fruta

Hid. 94 Prot. 38 Lip. 36 Kcal. 856

JUEVES 26

Arroz blanco
Huevos y salchichas
Lacteo

Hid. 77 Prot. 36 Lip. 45 Kcal. 861

VIERNES 27

Pure de verduras
Albondigas con verdurita
Fruta

Hid. 86 Prot. 28 Lip. 40 Kcal. 827

LUNES 30

Macarrones
Filetes rusos con patatas
Lacteo

Hid. 111 Prot. 53 Lip. 41 Kcal. 999