

Lunes

Monday

LUNES 1

Sopa de fideos
Escalopines y patatas fritas
Fruta

Hid. 109 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 808

LUNES 8

Crema de calabacín
Filete de lomo con patatas
Lácteo

Hid. 45 Prot. 50 Lip. 18 Kcal. 675

LUNES 15

Coditos con tomate
Pechuga empanada y patatas
Lácteo

Hid. 78 Prot. 58 Lip. 38 Kcal. 889

LUNES 22

Paella mixta
solomillo, buñuelos de calabacín
Lácteo

Hid. 74 Prot. 37 Lip. 57 Kcal. 956

Martes

Tuesday

MARTES 2

Crema de legumbre
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 111 Prot. 34 Lip. 23 Kcal. 716

MARTES 9

Espaguetis con tomate
Pollo asado con patatas fritas
Lácteo

Hid. 55 Prot. 62 Lip. 35 Kcal. 809

MARTES 16

Crema de calabaza y zanahoria
Albondigas y patatas fritas
Fruta

Hid. 98 Prot. 52 Lip. 16 Kcal. 642

MARTES 23

Macarrones con picadillo
Filetes rusos con patatas
Fruta

Hid. 49 Prot. 34 Lip. 54 Kcal. 857

Miércoles

Wednesday

MIÉRCOLES 3

Macarrones con tomate
Pechuga a la plancha con patatas
Lácteo

Hid. 85 Prot. 57 Lip. 19 Kcal. 797

MIÉRCOLES 10

Patatas con carne
Tortilla de atún y cortezas
Fruta

Hid. 55 Prot. 62 Lip. 35 Kcal. 809

MIÉRCOLES 17

Alubias pintas estofadas
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 50 Prot. 43 Lip. 21 Kcal. 719

MIÉRCOLES 24

Lentejas guisados
Filete de pescado con ensalada
Fruta

Hid. 54 Prot. 45 Lip. 27 Kcal. 715

Jueves

Thursday

JUEVES 4

Canelones de atún
Albondigas y patatas fritas
Lácteo

Hid. 109 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 808

JUEVES 11

Arroz a la cubana
Huevos, salchichas y patatas
Lácteo

Hid. 79 Prot. 34 Lip. 58 Kcal. 975

JUEVES 18

Sopa de cocido
Pollo guisado con patatas
Fruta

Hid. 68 Prot. 34 Lip. 60 Kcal. 876

JUEVES 25

Arroz a la cubana
Huevos, salchichas y patatas
Lácteo

Hid. 90 Prot. 27 Lip. 30 Kcal. 958

Viernes

Friday

VIERNES 5

Potaje de cuareasma
Tortilla de patata con ensalada
Fruta

Hid. 56 Prot. 42 Lip. 49 Kcal. 844

VIERNES 12

Lentejas guisados
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 54 Prot. 45 Lip. 27 Kcal. 715

VIERNES 19

Canelones de atún
Tortilla con ensalada
Lácteo

Hid. 70 Prot. 34 Lip. 54 Kcal. 911

VIERNES 26

VACACIONES

Hid. 72 Prot. 33 Lip. 24 Kcal. 670

Media azúcar: 20,9 g

Media AGS: 7,8 g

Media sal: 1,8 g*

*Solo sal natural de los alimentos