

Lunes

Monday

LUNES 3

Pure de verduras
Escalopines con patatas
Fruta

Hid. 59 Prot. 28 Lip. 29 Kcal. 796

LUNES 10

Espaguetis con tomate
Filetes rusos con patatas
Lácteo

Hid. 103 Prot. 27 Lip. 50 Kcal. 970

LUNES 17

Arroz blanco
Salchichas, huevos y patatas
Lácteo

Hid. 103 Prot. 30 Lip. 32 Kcal. 834

LUNES 24

Crema de zanahoria
Filetes rusos con patatas
Fruta

Hid. 105 Prot. 34 Lip. 31 Kcal. 834

LUNES 31

Sopa de cocido
Escalopines con patatas
Fruta

Hid. 95 Prot. 46 Lip. 27 Kcal. 808

Tuesday
Martes

MARTES 4

Lentijas estofadas
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta

Hid. 68 Prot. 27 Lip. 20 Kcal. 598

MARTES 11

Pure de legumbre
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 90 Prot. 71 Lip. 35 Kcal. 962

MARTES 18

Crema de puerros
Albóndigas a la Jardinera
Fruta

Hid. 38 Prot. 48 Lip. 48 Kcal. 777

MARTES 25

Garbanzos guisados
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 115 Prot. 44 Lip. 33 Kcal. 929

Wednesday
Miércoles

MIÉRCOLES 5

Macarrones con tomate
Filete de lomo con calabacín
Lácteo

Hid. 91 Prot. 44 Lip. 41 Kcal. 826

MIÉRCOLES 12

Paella mixta
Solomillo con cortezas
Lácteo

Hid. 76 Prot. 43 Lip. 51 Kcal. 944

MIÉRCOLES 19

Lentijas estofadas
Merluza con ensalada
Fruta

Hid. 88 Prot. 46 Lip. 49 Kcal. 983

MIÉRCOLES 26

Ensaladilla rusa
Pechuga empanada con cortezas
Lácteo

Hid. 103 Prot. 48 Lip. 60 Kcal. 999

Thursday
Jueves

JUEVES 6

Patatas con ternera
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 98 Prot. 37 Lip. 22 Kcal. 764

JUEVES 13

Crema de calabacín
Pollo asado con patatas
Fruta

Hid. 82 Prot. 26 Lip. 30 Kcal. 717

JUEVES 20

Macarrones con tomate
Lomo con calabacín
Lácteo

Hid. 90 Prot. 27 Lip. 30 Kcal. 739

JUEVES 27

Paella
Salchichas frescas
Lácteo

Hid. 87 Prot. 56 Lip. 32 Kcal. 856

Friday
Viernes

VIERNES 7

Arroz a la cubana
Huevos, salchichas y patatas
Lácteo

Hid. 102 Prot. 25 Lip. 24 Kcal. 736

VIERNES 14

Sopa de cocido
Tortilla con ensalada
Fruta

Hid. 103 Prot. 27 Lip. 50 Kcal. 970

VIERNES 21

Menestra de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

Hid. 101 Prot. 37 Lip. 50 Kcal. 999

VIERNES 28

Coditos con tomate
Lomo con patatas
Fruta

Hid. 97 Prot. 50 Lip. 52 Kcal. 999