

Lunes

Monday

Martes

Tuesday

Miércoles

Wednesday

Jueves

Thursday

Viernes

Friday

alcil
restauración

FELIZ AÑO 2023

LUNES 9

Arroz a la cubana
Huevos y salchichas
Lacteo

Hid. 70 Prot. 35 Lip. 63 Kcal. 992

MARTES 10

Pure de verduras
Filete de lomo con calabacin
Fruta

Hid. 39 Prot. 37 Lip. 28 Kcal. 559

MIÉRCOLES 11

Macarrones boloñesa
Merluza con ensalada
Lacteo

Hid. 70 Prot. 60 Lip. 47 Kcal. 949

JUEVES 12

Lentejas estofadas
Pollo guisado con patatas
Fruta

Hid. 72 Prot. 59 Lip. 59 Kcal. 999

VIERNES 13

Sopa de cocido
San jacobó con patatas
Fruta

Hid. 57 Prot. 27 Lip. 45 Kcal. 739

LUNES 16

Crema de calabacin
Pechuga de pollo
Fruta

Hid. 26 Prot. 46 Lip. 28 Kcal. 542

MARTES 17

Alubias blancas
Filetes rusos
Fruta

Hid. 73 Prot. 35 Lip. 32 Kcal. 725

MIÉRCOLES 18

Canelones de atun
Lomo a la riojana
Lacteo

Hid. 37 Prot. 57 Lip. 42 Kcal. 765

JUEVES 19

Patatas con carne
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 77 Prot. 55 Lip. 49 Kcal. 976

VIERNES 20

Paella mixta
Tortilla de patatas
Fruta

Hid. 88 Prot. 33 Lip. 41 Kcal. 855

LUNES 23

Espaguetis con tomate
Filete de lomo al ajillo
Lacteo

Hid. 61 Prot. 56 Lip. 44 Kcal. 869

MARTES 24

Crema de zanahoria
Pollo guisado
Fruta

Hid. 42 Prot. 40 Lip. 37 Kcal. 669

MIÉRCOLES 25

Arroz con tomate
Salchichas, huevos y patatas fritas
Lacteo

Hid. 78 Prot. 36 Lip. 68 Kcal. 999

JUEVES 26

Pure de legumbres
Albondigas con verduritas
Fruta

Hid. 95 Prot. 38 Lip. 42 Kcal. 930

VIERNES 27

Judías verdes
Escalopines con patatas
Lacteo

Hid. 42 Prot. 41 Lip. 45 Kcal. 739

LUNES 30

Macarrones con tomate
Filete ruso con patatas
Fruta

Hid. 81 Prot. 61 Lip. 54 Kcal. 999

MARTES 31

Lentejas estofadas
Pechuga de pollo con patatas
Fruta

Hid. 72 Prot. 59 Lip. 59 Kcal. 999

Azúcar: 19,8g

Sal: 1,7g

AGS: 8,1g