

LUNES

1

NO LECTIVO

8

Lentejas guisadas
Tortilla de patata con ensalada
Pan, fruta, lácteo y agua

Kcal. 776 P. 27g HC. 82g Lip. 32g

15

Crema de la huerta
Cinta de lomo al ajillo con patata vapor
Pan, fruta, lácteo y agua

Kcal. 414 P. 22g HC. 51g Lip. 12g

22

Crema de zanahoria
Merluza a la bilbaína con patata vapor
Pan, fruta, lácteo y agua

Kcal. 543 P. 22g HC. 56g Lip. 23g

29

Fideuá de verdura
Merluza en salsa meniere con calabacín
Pan, fruta y agua

Kcal. 550 P. 32g HC. 73g Lip. 13g

MARTES

2

Crema de puerro
Escalope de pollo con patatas
Pan, fruta y agua

Kcal. 521 P. 292g HC. 82g Lip. 11g

9

Guisantes rehogados
Bacalao empanado con ensalada
Pan, fruta y agua

Kcal. 626 P. 24g HC. 64g Lip. 28g

16

Arroz tres delicias
Abadejo a la marinera con zanahoria baby
Pan, fruta y agua

Kcal. 466 P. 21g HC. 74g Lip. 10g

23

Macarrones integrales con tomate
Filete de Sajonia con champiñón
Pan, fruta y agua

Kcal. 732 P. 25g HC. 78g Lip. 34g

30

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta con champiñón
Pan, fruta y agua

Kcal. 580 P. 23g HC. 59g Lip. 27g

MIÉRCOLES

3

Arroz con tomate
Cinta de lomo al ajillo con zanahoria
Pan, fruta y agua

Kcal. 515 P. 38g HC. 55g Lip. 14g

10

Arroz de la huerta
Wok de pollo con verduras
Pan, fruta y agua

Kcal. 504 P. 24g HC. 71g Lip. 13g

17

Alubias pintas con verduras
Revuelto de champiñón con jamón
Pan, fruta y agua

Kcal. 641 P. 27g HC. 69g Lip. 23g

24

Lentejas con verduras
Tortilla francesa con queso
Pan, fruta y agua

Kcal. 641 P. 32g HC. 67g Lip. 24g

JUEVES

4

Espirales con verduras
tortilla francesa con jamón York
Pan, fruta y agua

Kcal. 645 P. 25g HC. 79g Lip. 24g

11

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan, fruta y agua

Kcal. 773 P. 41g HC. 82g Lip. 29g

18

Crema de brócoli
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y agua

Kcal. 572 P. 37g HC. 53g Lip. 22g

25

Arroz milanesa
Salmón a la naranja con zanahoria
Pan, fruta y agua

Kcal. 574 P. 29g HC. 77g Lip. 16g

VIERNES

5

Judías blancas guisadas
Merluza al ajillo con calabacín
Pan, fruta y agua

Kcal. 701 P. 33g HC. 80g Lip. 23g

12

Coditos Fungui
Palometa con tomate y pimienta morrón
Pan, fruta y agua

Kcal. 647 P. 38g HC. 81g Lip. 23g

19

Potaje andaluz
Fritura andaluza (Empanadilla atún, rabas, boquerón tempura con ensalada)
Pan, fruta y agua

Kcal. 818 P. 40g HC. 82g Lip. 34g

26

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan, fruta y agua

Kcal. 820 P. 43g HC. 88g Lip. 31g