



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Alubias blancas con hortalizas
Pescado en salsa
Fruta
Kcal: 642,34 Lípidos: 27,41 Prot: 34,53 HC: 62,20
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Huevo con pasta/ Lácteo

02
Macarrones napolitana
Jamonicos de pollo al horno con daditos de calabacín
Fruta
Kcal: 551,87 Lípidos: 14,66 Prot: 28,55 HC: 76,35
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con patata/ Lácteo

05
NO LECTIVO

06
FESTIVO

07
NO LECTIVO

08
FESTIVO

09
Arroz con tomate
Ternera a la jardinera
Fruta
Kcal: 667,06 Lípidos: 18,34 Prot: 23,73 HC: 97,14
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con patata/ Lácteo

12
Sopa maravilla
Tortilla de patatas con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 481,19 Lípidos: 16,59 Prot: 20,49 HC: 62,67
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ternera con arroz/ Lácteo

13
Garbanzos
Palometa al horno con champiñones salteados
Fruta
Kcal: 560,40 Lípidos: 19,24 Prot: 31,84 HC: 64,98
Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verduras / Lácteo

14
Crema de puerros
Estofado de ave
Fruta
Kcal: 452,07 Lípidos: 18,45 Prot: 20,38 HC: 51,05
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo

15
Lentejas estofadas
Tilapia en salsa de zanahoria
Fruta
Kcal: 556,89 Lípidos: 23,10 Prot: 27,45 HC: 59,87
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo

16
Arroz a la milanesa
Lomo asado con ensalada
Lácteo
Kcal: 562,11 Lípidos: 22,51 Prot: 35,72 HC: 54,70
Recomendación de cenas: Crema de verdura/ Huevo con verduras/ Fruta

19
Menestra de verduras
Albóndigas en salsa
Fruta
Kcal: 514,07 Lípidos: 23,48 Prot: 23,53 HC: 52,24
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con verduras/ Lácteo

20
Alubias con hortalizas
Limanda al horno con ensalada
Fruta
Kcal: 734,35 Lípidos: 23,75 Prot: 44,89 HC: 83,34
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

21
Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Lácteo
Kcal: 577,54 Lípidos: 16,45 Prot: 32,17 HC: 75,14
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Huevos con pasta/ Lácteo

22
Macarrones con tomate
Merluza a la gallega con zanahoria rallada
Fruta
Kcal: 552,75 Lípidos: 13,60 Prot: 23,90 HC: 83,91
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz/ Lácteo

23
Crema de verduras
Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 459,25 Lípidos: 15,81 Prot: 25,49 HC: 49,89
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado con verdura/ Fruta