

Basal

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Potaje de lentejas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 615 h.c. 74,6 lip.20,4 p.30,6	2 Coditos con salsa napolitana Lomo adobado Pisto de verduras Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 766 h.c. 83,1 lip.32,1 p.37,0	3 Alubias con verdura Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 647 h.c. 99,0 lip.14,9 p.22,0
6 Sopa de picadillo Croquetas de bacalao Zanahoria al ajillo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 555 h.c. 78,9 lip.20,6 p.13,3	7 Lentejas con calabacín y puerro Tortilla española Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 781 h.c. 95,8 lip.28,9 p.29,5	8 Mac and cheese Hamburguesa completa Chips Ahoy Kcal. 1276 h.c. 149,1 lip.49,6 p.54,5	9 Garbanzos con espinacas Merluza en salsa verde Judias verdes rehogadas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 701 h.c. 87,3 lip.23,0 p.34,8	10 Arroz de la huerta Pollo asado a las finas hierbas Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 639 h.c. 88,3 lip.19,2 p.28,9
13 Festivo	14 Alubias con verdura Lenguadina al horno Guisantes salteados Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 617 h.c. 81,3 lip.13,2 p.39,1	15 Macarrones con tomate Lomo adobado Patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 677 h.c. 76,4 lip.26,5 p.33,5	16 Paella vegetal Varitas de merluza Pisto de verduras Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 877 h.c. 121,8 lip.34,6 p.19,7	17 Lentejas con verduras Tortilla francesa Arroz salteado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 648 h.c. 85,4 lip.19,0 p.31,2
20 Coditos con salsa napolitana Calamares fritos Judias verdes rehogadas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 763 h.c. 98,3 lip.32,0 p.20,4	21 Puchero de cocido Albóndigas mixtas en salsa Patatas al horno Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 764 h.c. 100,3 lip.24,1 p.32,5	22 Arroz con tomate Huevos revueltos con jamón cocido Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 601 h.c. 88,7 lip.17,2 p.23,9	23 Lentejas con calabaza, patata y puerro Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 538 h.c. 62,2 lip.17,0 p.34,6	24 Cazuela de fideos Abadejo en salsa al limon Zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 452 h.c. 63,3 lip.10,4 p.26,4
27 Arroz con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 744 h.c. 93,2 lip.31,6 p.22,8	28 Garbanzos con espinacas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 950 h.c. 98,3 lip.47,2 p.27,7	29 Coditos a la siciliana Bacalao a la romana Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 750 h.c. 92,8 lip.31,4 p.23,7	30 Alubias estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 669 h.c. 84,4 lip.17,0 p.40,8	31 Cazuela de fideos Lomo adobado Arroz salteado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 539 h.c. 62,5 lip.18,8 p.31,1