

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

01
Sopa maravilla
Estofado de ave con zanahoria baby
Fruta
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC:
79,52
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con
verdura/ Lácteo

04
Crema de puerros
Albóndigas en salsa
Fruta
Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC:
67,38
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con
verduras/ Lácteo

05
Alubias con hortalizas
Abadejo con fritada y ensalada
Fruta
Kcal: 549,73 Lípidos: 11,68 Prot: 30,59 HC:
71,54
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo
con patata/ Lácteo

06
Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta
Kcal: 852,58 Lípidos: 37,61 Prot: 36,59 HC:
88,74
Recomendación de cenas: Crema de verduras
/ Pescado con pasta/ Lácteo

07
Menestra de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate
natural
Lácteo
Kcal: 596,25 Lípidos: 23,55 Prot: 22,49 HC:
69,95
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con
verdura / Fruta

08
Coditos con tomate
Merluza a la vasca
Fruta
Kcal: 583,48 Lípidos: 19,99 Prot: 18,98 HC:
76,68
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con
arroz/ Lácteo

11
NO LECTIVO

12
Sopa de ave con fideos
Lomo asado al ajillo y ensalada
Fruta
Kcal: 571,24 Lípidos: 17,43 Prot: 38,85 HC:
61,84
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con
verduras/ Lácteo

13
Alubias pintas guisadas
Bacalao con pimientos rojos
Fruta
Kcal: 510,97 Lípidos: 8,55 Prot: 29,73 HC:
70,14
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con
verdura/ Lácteo

14
Crema de verduras
Estofado de pollo con patata parisina
Fruta
Kcal: 636,21 Lípidos: 21,93 Prot: 35,87 HC:
68,87
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera
con verdura / Lácteo

15
Arroz milanesa
Tortilla francesa con tomate natural
Lácteo
Kcal: 650,33 Lípidos: 19,63 Prot: 26,49 HC:
90,50
Recomendación de cenas: Sopa/ Pescado con
verdura/ Fruta

FIESTA DEL COLEGIO

18
Lentejas guisadas
Merluza a la gallega
Fruta
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,01 Prot: 33,71 HC:
79,60
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con
patata/ Lácteo

19
Judías verduras salteadas
Pollo asado con limón
Lácteo
Kcal: 578,39 Lípidos: 20,54 Prot: 22,64 HC:
72,84
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera
con verdura/ fruta

20
Patatas a la riojana
Salmón a la crema con champiñones
Fruta
Kcal: 784,60 Lípidos: 38,19 Prot: 30,37 HC:
75,33
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con
verduras/ Lácteo

21
Macarrones con tomate
Tortilla de francesa con ensalada
Fruta
Kcal: 784,60 Lípidos: 38,19 Prot: 30,37 HC:
75,33
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con
verduras/ Lácteo

22
NO LECTIVO

25
NO LECTIVO

26
NO LECTIVO

27
NO LECTIVO

28
NO LECTIVO

29
NO LECTIVO