

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Dietista-Nutricionista: Irene Ríos Arias
Núm. Col-legiada: CAT000343

12

· Guiso de lentejas
· Huevos al gratén con ensalada de lechuga y tomate

· Pan del día
· Fruta fresca
700.2kcal - Prot:30g - Lip:24.3g - HC:70.2g

13

· Espirales integrales con salsa de tomate
· Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada

· Pan del día
· Fruta fresca
689.75kcal - Prot:30.82g - Lip:18.32g - HC:79.23g

14

· Acelgas con patatas salteadas con cebolla
· Estofado de pavo con dados de manzana

· Pan del día
· Yogur natural
685.48kcal - Prot:30.65g - Lip:22.72g - HC:65.30g

15

· Crema de calabacín
· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

· Pan del día
· Fruta fresca
538.96kcal - Prot:21.27g - Lip:11.17g - HC:85.30g

16

· Arroz con champiñones y cebolla
· Merluza con pimentón con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
538.96kcal - Prot:21.27g - Lip:11.17g - HC:85.30g

19

· Macarrones a la florentina (espinacas y crema)
· Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas

· Pan del día
· Fruta fresca
674.80kcal - Prot:22.71g - Lip:18.38g - HC:80.32g

20

· Garbanzos guisados con verduras
· Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate

· Pan del día
· Yogur natural
637.25kcal - Prot:25.28g - Lip:18.40g - HC:66.94g

21

· Borraja con patatas
· Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
609.53kcal - Prot:29.66g - Lip:20.66g - HC:65.59g

22

· Arroz con salsa de tomate
· Filete de merluza en salsa verde

· Pan del día
· Fruta fresca
693.54kcal - Prot:20.59g - Lip:25.26g - HC:60.25g

23

· Crema de zanahoria
· Lomo a la riojana

· Pan del día
· Fruta fresca
585.48kcal - Prot:17.50g - Lip:25.68g - HC:69.82g

26

· Arroz con verduras
· Albóndigas con salsa de tomate

· Pan del día
· Fruta fresca
668.4Kcal - Prot:33,08g - Lip:21,72g - HC:80,90g

27

· Lentejas con zanahoria y puerro
· Abadejo al horno con ensalada de lechuga

· Pan del día
· Fruta fresca
637.25kcal - Prot:27.28g - Lip:12.40g - HC:73.94g

28

· Sopa de fideos integrales
· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

· Pan del día
· Fruta fresca
569.53kcal - Prot:29.66g - Lip:20.66g - HC:65.59g

29

· Patatas guisadas con verduras
· Filete de caballa con limón y cebolla

· Pan del día
· Yogur natural
563.54kcal - Prot:20.59g - Lip:25.26g - HC:59.25g

30

· Judía verde con patatas
· Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
624.80kcal - Prot:22.71g - Lip:14.38g - HC:97.32g