

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

4 Kcal HC Lip Prot
614 78 19 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Canelones de carne gratinados
Fruta de temporada

5 Kcal HC Lip Prot
654 94 18 29

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

6 Kcal HC Lip Prot
636 98 19 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

7 Kcal HC Lip Prot
718 101 17 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

8 Kcal HC Lip Prot
634 79 24 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot
74 98 24 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot
564 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot
626 76 23 27

Crema de puerros al natural
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot
667 74 28 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot
598 83 13 33

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
560 64 23 24

Crema de calabaza al natural
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



19 Kcal HC Lip Prot
613 70 24 30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Mac & Cheese al estilo comanche
Costillas a la barbacoa
Aros de cebolla crujientes
Batido de mango y plátano



21 Kcal HC Lip Prot
685 90 22 30

Arroz a banda
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

22 Kcal HC Lip Prot
708 77 29 22

Pisto de verduras con huevos
Garbanzos salteados con carne
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot
649 85 21 26

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot
660 89 23 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
574 89 12 27

Sopa de cocido
Cocido completo
Helado/Fruta opcional

28 Kcal HC Lip Prot
636 65 28 29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

29 Kcal HC Lip Prot
684 71 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

