

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Sopa de verduras con estrellitas  
Carne en salsa  
Arroz pilaf  
Pan blanco  
Fruta fresca

650,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,3g - HC:91,2g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:2,0g

4

Crema de calabaza y zanahoria  
Fogonero en salsa verde  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco  
Yogur

465,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,5g - HC:52,2g AGS:4,3g - Azúcares:27,8g - Sal:1,9g

5

MIÉRCOLES DE CENIZA – INICIO DE LA CUARESMA

Patatas guisadas con verduras  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan blanco  
Yogur  
Fruta fresca

529,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:16,6g - HC:78,1g AGS:3,2g - Azúcares:15,0g - Sal:2,0g

6

Alubias estofadas  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Pisto de verduras  
Pan blanco  
Yogur

594,2Kcal - Prot:31,1g - Lip:23,7g - HC:60,3g AGS:4,8g - Azúcares:25,9g - Sal:2,5g

7

Macarrones gratinados  
Pollo a la plancha  
Patatas dado  
Pan integral  
Fruta fresca

701,2Kcal - Prot:32,4g - Lip:26,2g - HC:80,8g AGS:6,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

10

Paella de verduras  
Merluza al limón  
Lechuga y remolacha  
Pan blanco  
Fruta fresca

526,2Kcal - Prot:20,1g - Lip:12,1g - HC:81,1g AGS:1,9g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

11

Lentejas estofadas  
Revuelto de champiñones y york  
Tomate aliñado  
Pan blanco  
Yogur

573,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,9g - HC:53,1g AGS:7,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,9g

12

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera  
Arroz pilaf  
Pan blanco  
Fruta fresca

715,7Kcal - Prot:20,0g - Lip:27,3g - HC:94,4g AGS:9,7g - Azúcares:19,5g - Sal:2,5g

13

Espirales con tomate y albahaca  
Pollo al ajillo  
Guisantes salteados  
Pan blanco  
Yogur

697,3Kcal - Prot:36,2g - Lip:24,4g - HC:80,0g AGS:6,5g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g

14

Sopa de estrellitas  
Nuggets de pescado  
Patatas dado  
Pan integral  
Fruta fresca

565,3Kcal - Prot:15,2g - Lip:18,2g - HC:84,4g AGS:2,7g - Azúcares:21,8g - Sal:3,3g

17

Coditos salteados al ajillo con calabacín  
Tortilla francesa  
Lechuga y maíz  
Pan blanco  
Fruta fresca

529,5Kcal - Prot:21,2g - Lip:16,8g - HC:74,7g AGS:3,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

18

Crema de verduras  
Pollo asado  
Patatas fritas  
Pan blanco  
Yogur

663,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,5g - HC:83,6g AGS:6,4g - Azúcares:25,3g - Sal:2,8g

19

Garbanzos estofados  
Carne en salsa  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco  
Fruta fresca

580,4Kcal - Prot:32,9g - Lip:22,0g - HC:57,4g AGS:4,4g - Azúcares:17,2g - Sal:3,1g

20

Arroz a la milanesa  
Gallo con tomate  
Judías verdes salteadas  
Pan blanco  
Yogur

773,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:30,3g - HC:86,8g AGS:6,6g - Azúcares:26,1g - Sal:1,9g

21

Patatas guisadas con verduras  
Palitos de merluza  
Tomate aliñado  
Pan integral  
Fruta fresca

698,0Kcal - Prot:31,4g - Lip:35,0g - HC:60,8g AGS:9,3g - Azúcares:18,2g - Sal:2,3g

24

Crema parmentiere  
Hamburguesa a la española  
Ensalada mixta  
Pan blanco  
Fruta fresca

552,8Kcal - Prot:27,4g - Lip:20,2g - HC:58,5g AGS:4,6g - Azúcares:25,3g - Sal:1,9g



JORNADA "LONDRES"

Arroz tres delicias  
Fish and chips  
Pan blanco  
Yogur

774,5Kcal - Prot:34,0g - Lip:21,2g - HC:109,3g AGS:6,0g - Azúcares:21,3g - Sal:1,4g

25

Sopa de puchero  
Tortilla de patata y calabacín  
Zanahoria salteada  
Pan blanco  
Fruta fresca

620,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,0g - HC:83,7g AGS:3,1g - Azúcares:22,0g - Sal:7,9g

26

Macarrones con chorizo  
Abadejo a la roteña  
Lechuga y maíz  
Pan blanco  
Yogur

723,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:30,1g - HC:80,2g AGS:9,2g - Azúcares:25,2g - Sal:2,3g

27

Lentejas con verduras  
Bacalao rebozado  
Patata dado  
Pan integral  
Fruta fresca

613,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:24,2g - HC:62,2g AGS:4,4g - Azúcares:17,3g - Sal:2,8g

28

31

Coditos napolitana  
Lomo adobado al horno  
Tomate aliñado  
Pan blanco  
Fruta fresca

521,1Kcal - Prot:21,3g - Lip:13,7g - HC:75,2g AGS:2,5g - Azúcares:17,6g - Sal:3,5g