

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1 745 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

2

3

LECHUGA Y MAÍZ
TRES PUÑAOS
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

FESTIVO

14 555 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

LECHUGA Y PEPINO
BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15 621 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 48 G.: 14

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

16 827 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 43 G.: 10

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
YOGUR

17 769 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 6

TOMATE CON ORÉGANO
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE
CALABAZA
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

20

690 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

21 690 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 10

LECHUGA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

22 759 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
FRUTA

23 572 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 13

DIA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con
magro adobado)
YOGUR

24 720 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y BROTES
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

27

721 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

28 706 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA

29 647 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

STOP FOOD WASTE
LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con
dados de cerdo)
FRUTA

30 693 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 36 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA
AGRIDULCE
YOGUR

