

LUNES 2

DÍA FESTIVO

LUNES 9

1 2 5 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Espaguetis a la carbonara con bacon
Fruta fresca de temporada

702,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:28,5g - HC:85,9g AGS:10,5g - Azúcares:23,4g - Sal:2,6g

LUNES 16

1 2 5 9 12 14

DÍA DE LA Familia

Sopa cubierta
Albóndigas a la jardinera
Fruta fresca de temporada

545,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:18,3g - HC:70,0g AGS:7,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,7g

LUNES 23

1 4 14

Ensalada de pepino
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

433,9Kcal - Prot:17,3g - Lip:6,2g - HC:71,2g AGS:1,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,3g

LUNES 30

1 2 5 4 9 10 11 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas
Canelones de carne
Fruta fresca de temporada

568,7Kcal - Prot:13,7g - Lip:28,9g - HC:59,7g AGS:6,8g - Azúcares:22,6g - Sal:2,6g

MARTES 3

1 2 5 9 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino
Puchero de lentejas a la riojana
Fruta fresca de temporada

618,0Kcal - Prot:20,2g - Lip:23,2g - HC:74,5g AGS:5,8g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g

MARTES 10

14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino
Olla gitana
Fruta fresca de temporada

612,0Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,3g - HC:89,5g AGS:2,1g - Azúcares:23,0g - Sal:1,4g

MARTES 17

1 4 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, york y espárragos
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca de temporada

625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,6g - HC:89,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,9g - Sal:1,6g

MARTES 24

1 3 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maiz,
Guiso con alería con huevo y verduras
Fruta fresca de temporada

594,7Kcal - Prot:17,7g - Lip:21,5g - HC:76,0g AGS:4,3g - Azúcares:21,5g - Sal:1,7g

MARTES 31

2 4 14

COCINA Y TRADICION

Ensalada Murciana
Arroz con pollo y verduras
Yogur

737,2Kcal - Prot:30,3g - Lip:24,4g - HC:95,7g AGS:6,6g - Azúcares:24,5g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 4

2 4 14

Ensalada de lechuga, york y tomate
Asado de pollo
Yogur

542,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,4g - HC:49,7g AGS:6,7g - Azúcares:21,7g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 11

1 2 4 12

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pavo al horno
Yogur

414,9Kcal - Prot:25,1g - Lip:9,1g - HC:57,0g AGS:3,4g - Azúcares:21,9g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 18

1 2 5 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua de verduras
Yogur

636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 25

1 2 5 4 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)
Macarrones ecológicos con tomate
Yogur

572,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:16,2g - HC:82,4g AGS:4,7g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

JUEVES 5

1 4 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria y espárragos
Macarrones ecológicos napolitana
Fruta fresca de temporada

566,6Kcal - Prot:14,4g - Lip:17,0g - HC:83,3g AGS:2,8g - Azúcares:21,3g - Sal:1,5g

JUEVES 12

14

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Estofado de ternera
Fruta fresca de temporada

563,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:25,1g - HC:57,3g AGS:8,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g

JUEVES 19

1 2 5 9 14

Arroz tres delicias
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

580,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:15,5g - HC:86,6g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

JUEVES 26

1 2 5 4 9 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

1022,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:40,2g - HC:111,7g AGS:11,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,2g

VIERNES 6

1 2 5 5 9 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)
Alubias estofadas
Vaso de leche con cacao

528,1Kcal - Prot:23,1g - Lip:14,9g - HC:67,4g AGS:4,8g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

VIERNES 13

1 2 5 8 9 14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Arroz con magra y verduras de proximidad
Tarta cumpleaños

660,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:21,3g - HC:95,9g AGS:6,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,2g

VIERNES 20

1 2 5 4 9 14

Sopa de ave
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Arroz con leche

945,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:20,7g - HC:152,4g AGS:6,3g - Azúcares:32,4g - Sal:2,4g

VIERNES 27

1 2 5 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Arroz con verduras
Natillas de vainilla

638,3Kcal - Prot:18,4g - Lip:18,4g - HC:98,2g AGS:5,3g - Azúcares:16,1g - Sal:2,0g

