

Lunes



	Kcal	HC	Lip	Prot
4	614	78	19	20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Canelones de carne gratinados

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	74	98	24	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	560	64	23	24

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



Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25				

FESTIVO LOCAL

Martes



	Kcal	HC	Lip	Prot
5	654	94	18	29

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	564	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	613	70	24	30

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

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26				

FESTIVO LOCAL

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	636	98	19	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	626	76	23	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20				

Mac & Cheese al estilo comanche
Costillas a la barbacoa
Aros de cebolla crujientes



Batido de mango y plátano

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	660	89	25	23

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

Helado/Fruta opcional

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	718	101	17	36

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	667	74	28	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	685	90	22	30

Arroz a banda
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	636	65	28	29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

FESTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	634	79	24	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	708	77	29	22

Pisto de verduras con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	684	71	24	25

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

Fruta de temporada

