



Si la nutrición y la salud te importan

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
30	Crema de lentejas con verduras	31	Macarrones boloñesa	1	Crema de pescado	2	Pote asturiano	3	Arroz de la huerta
	Pescado blanco con salsa fina de patatas		Pastel de verduras		Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias		Tortilla de atún		Ternera en salsa de manzana
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
689 kcal	47,6 prot.	879 kcal	37,6 prot.	766 kcal	22,3 prot.	791 kcal	50,3 prot.	881 kcal	50,7 prot.
76,6 H.C.	19,5 grasas	94,3 H.C.	35,9 grasas	66,4 H.C.	43,1 grasas	72,5 H.C.	30,4 grasas	79,0 H.C.	31,9 grasas
6	Puchero de garbanzos	7	Crema de verduras y huevo	8	Espirales con tomate frito	9	Lentejas con chorizo	10	Arroz blanco con tomate
	Hamburguesa de pescado en salsa de manzanas		Salchichas de cerdo con pisto infantil		Merluza en salsa verde		Tortilla de espinacas		Pollo con salsa de manzana
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
783 kcal	34,2 prot.	826 kcal	36,7 prot.	855 kcal	50,8 prot.	909 kcal	57,7 prot.	836 kcal	39,3 prot.
101,8 H.C.	23,5 grasas	41,3 H.C.	55,8 grasas	106,5 H.C.	22,4 grasas	58,1 H.C.	47,8 grasas	114,1 H.C.	23,0 grasas
13	Judías blancas estofadas	14	Crema de verdura	15	Fideua boloñesa	16	Crema de garbanzos	17	Arroz a banda
	Varitas de merluza		Pavo con salsa de champiñones		Tilapia con salsa de manzanas		Tortilla de atún		Ternera en salsa de cebolla
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas	50,4 H.C.	38,7 grasas	72,9 H.C.	19,4 grasas
20	FESTIVO LOCAL	21	Crema de champiñón	22	Fideua con tomate frito	23	Cocido madrileño	24	Arroz milanés
			Magro con verduritas y patatas		Limanda en salsa de zanahoria		Tortilla de calabaza		Pollo en su jugo
			Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
27	Crema de lentejas	28	Crema de puerros	29	Espirales con tomate frito y atún	30	Judías blancas con pollo	31	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		San Jacobo de jamón y queso		Abadejo la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas