

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

07

SOPA DE AVE CON ARROZ  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA PANADERA (patata, cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
495,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:19,2g - HC:60,8g AGS:3,8g - Azúcares:11,5g - Sal:0,7g

14

ARROZ A LA CAMPESINA (guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate champiñón)  
TORTILLA FRANCESA  
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA  
YOGUR  
PAN BLANCO  
520,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:19,3g - HC:68,4g AGS:5,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,2g

21

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE (macarrones, tomate)  
FILETE DE CABALLA AL HORNO AL AJO - ARRIERO  
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
588,2Kcal - Prot:20,4g - Lip:21,0g - HC:67,9g AGS:4,3g - Azúcares:13,3g - Sal:1,0g

28

FESTIVO  
DÍA DE ANDALUCÍA

01

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
494,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:18,0g - HC:61,9g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

08

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)  
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
470,1Kcal - Prot:14,3g - Lip:18,5g - HC:61,6g AGS:3,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,0g

15

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS  
CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
448,70Kcal - Prot:14,4g - Lip:16,2g - HC:57,6g AGS:3,2g - Azúcares:16,2g - Sal:0,9g

22

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, espinacas, tomate)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN  
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
512,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:19,8g - HC:60,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:1,0g

02

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata)  
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO  
PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
461,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:12,7g - HC:65,1g AGS:2,4g - Azúcares:22,1g - Sal:1,0g

09

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (espaguetis, tomate)  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
516,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:15,5g - HC:69,7g AGS:2,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,0g

16

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (patatas, pimiento rojo, tomate)  
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes)  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
479,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:18,2g - HC:56,3g AGS:3,0g - Azúcares:12,8g - Sal:0,9g

23

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)  
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
446,8Kcal - Prot:9,0g - Lip:15,3g - HC:65,9g AGS:3,0g - Azúcares:9,5g - Sal:1,0g

03

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
488,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:18,5g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,0g

10

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz, patata, tomate, pimiento verde)  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
525,7Kcal - Prot:18,4g - Lip:16,0g - HC:72,1g AGS:3,0g - Azúcares:14,6g - Sal:1,0g

17

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE (coditos, zanahoria, tomate)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN  
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
518,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:15,9g - HC:75,4g AGS:3,4g - Azúcares:14,5g - Sal:1,1g

24

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
CON PATATA DADO AL HORNO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
494,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:17,5g - HC:61,5g AGS:2,9g - Azúcares:12,2g - Sal:0,7g

04

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)  
FILETE DE ABAJEJO AL HORNO con calabacín, tomate y cebolla  
ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
519,7Kcal - Prot:19,9g - Lip:17,0g - HC:70,1g AGS:2,8g - Azúcares:12,7g - Sal:1,6g

11

CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata)  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
472,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,1g - HC:52,2g AGS:2,7g - Azúcares:15,6g - Sal:0,8g

18

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patatas, zanahoria, pimiento rojo y tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
502,1Kcal - Prot:15,9g - Lip:18,0g - HC:61,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,1g

25

CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
467,4Kcal - Prot:17,4g - Lip:18,1g - HC:54,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,9g - Sal:0,9g