

Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

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

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

Judías verdes rehogadas con patatas
Canelones de carne al graten
Fruta de temporada

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

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

18 **JORNADA DE FRANCIA**

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Crepe de jamón y queso
Croissant

25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne
Helado/Fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

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

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Fusilli integrales al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

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

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

27**NO LECTIVO**

Kcal HC Lip Prot