

MIÉRCOLES 1

Ensalada verde
Sopa de picadillo
Pollo asado
Yogur
Pan
Kcal. 574 Lip. 27%
Prot.29% HC. 44%

JUEVES 2

Ensalada de maíz
Garbanzos estofados
Tortilla Patatas
Fruta
Pan integral
Kcal.605 Lip. 28%
Prot.27% HC. 45%

VIERNES 3

Ensalada mixta
Paella mixta
Varitas de merluza
Fruta
Pan
Kcal. 579 Lip. 26%
Prot.14% HC. 60%

LUNES 6

Ensalada maíz y zanahoria
Alubias blancas con jamón
Tortilla francesa
Fruta
Pan
Kcal. 738 Lip. 46%
Prot.18% HC. 40%

MARTES 7

Crema de zanahorias
Hamburguesa en salsa
Fruta
Pan integral
Kcal. 534 Lip. 38%
Prot17% HC. 45%

MIÉRCOLES 8

Ensalada mixta
Espirales con tomate y atún
Skipper de bacalao
Yogur
Pan
Kcal.762 Lip.40%
Prot16% HC.44%

JUEVES 9

Ensalada mixta
Arroz Milanesa
Pechuga de pollo con verduras
Fruta
Pan integral
Kcal. 528 Lip. 25%
Prot.18% HC. 57%

VIERNES 10

Ensalada maíz y zanahoria
Lentejas estofadas
Merluza al horno
Fruta
Pan
Kcal. 625 Lip. 29%
Prot.25% HC. 46%

LUNES 13

Ensalada mixta
Estofado de ternera
Delicias de pescado
Fruta
Pan
Kcal. 558 Lip. 28%
Prot.21% HC. 51%

MARTES 14

Ensalada mixta
Olla gitana
Albóndigas en salsa
Fruta
Pan integral
Kcal. 518 Lip. 27%
Prot. 15% HC. 58%

MIÉRCOLES 15

Ensalada
Coditos a la napolitana
Fogonero al limón
Yogur
Pan
Kcal720 Lip. 28%
Prot.26% HC. 46%

JUEVES 16

Ensalada de maíz
Sopa de lluvia
Filete de pollo al ajillo
Fruta
Pan integral
Kcal632 Lip. 39%
Prot.16% HC. 45%

VIERNES 17

Ensalada mixta
Arroz con tomate
Lomo adobado al horno
Fruta
Pan
Kcal. 688 Lip. 35%
Prot.17% HC. 48%

LUNES 20

Ensalada mixta
Patatas guisadas
Salchichas frescas con pisto
Fruta
Pan
Kcal. 419 Lip. 31%
Prot.24% HC. 45%

MARTES 21

Ensalada verde
Arroz tres delicias
Ternera en salsa con zanahoria y
champiñones
Yogur
Pan
Kcal. 588 Lip. 28%
Prot.13% HC. 59%

MIÉRCOLES 22

Ensalada mixta
Espaguetis con tomate
Tortilla de calabacín
Fruta
Pan integral
Kcal. 562 Lip. 29%
Prot. 24% HC. 47%

JUEVES 23

Ensalada de maíz
Alubias blancas con chorizo
Cuartos de pollo al chilindrón
Fruta
Pan integral
Kcal. 568 Lip. 28%
Prot.25% HC. 45%

VIERNES 24

Ensalada mixta
Lentejas con verduras
Merluza en salsa verde
Fruta
Pan
Kcal. 740 Lip. 31%
Prot.26% HC. 40%

LUNES 27

Ensalada de zanahoria
Arroz a banda
Cordón blue
Fruta
Pan
Kcal. 505 Lip. 23%
Prot.213% HC. 56%

MARTES 28

Ensalada verde
Macarrones Boloñesa
Tilapia en salsa
Fruta
Pan integral
Kcal.580 Lip.29%
Prot.27% HC.44%

MIÉRCOLES 29

Crema de calabacín
Escalope de pollo en salsa de
champiñón
Yogur
Pan
Kcal. 738 Lip. 42%
Prot.14% HC. 44%

MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual
Diplomada en Nutrición Humana
y Dietética
Nºcolegiada: CV00033

