

MONDAY 2

Brócoli con bechamel
Hamburguesa de ternera a la plancha
Cous cous
Fruta Temporada y Pan
717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y pescado

MONDAY 9

Arroz Integral con Verduras
Merluza en Salsa Verde
Ensalada Mixta
Fruta Temporada y Pan
636 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pollo

MONDAY 16

Crema de Calabacín y Quesito
Salmón al Horno
Patatas Dado
Fruta Temporada y Pan
610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Legumbre y Pollo

MONDAY 23

Espirales con Chorizo
Tortilla fr de Calabacín
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada y Pan
759 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

TUESDAY 3

Patatas con Costillas
Tortilla de Queso
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

TUESDAY 10

Alubias ECO Blancas Guisadas
Huevos Revueltos
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Lomo

TUESDAY 17

Macarrones Integrales Boloñesa
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

TUESDAY 24

Patatas guisadas con Magro
Merluza con Mahonesa
Verduritas Dado
Fruta Temporada, **Pan Integral**
603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Lomo

WEDNESDAY 4

Paella Mixta
Abadejo a la Molinera
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan
683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pavo

WEDNESDAY 11

Crema de Acelgas y Zanah
Pollo asado
Patatas Panadera
Fruta Temporada y Pan
616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Legumbre y Pescado

WEDNESDAY 18

Crema de legumbres
Quinoa, coliflor, pollo salteados c/calabaza
Ensalada del Chef
Yogur o Fruta, Pan
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Lomo

WEDNESDAY 25

Sopa de Cocido con fideos integrales
Cocido ECO Completo
Yogur o Fruta, Pan
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

THURSDAY 5

Crema de Verduras
Pollo a la Pizzaiola
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral**
634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Legumbre y Huevo

THURSDAY 12

Sopa de Estrellas
Bacalao con Tomate
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Huevo

THURSDAY 19

Arroz con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, **Pan Integral**
617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

THURSDAY 26 Jornada Francesa

Gratin dauphinois
Pollo asado con hierbas
Zanahoria baby al vapor
Fruta Temporada, **Pan Integral**
526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Legumbre y Huevo

FRIDAY 6

Sopa de Cocido con fideos integrales
Cocido ECO Completo
Fruta Temporada y Pan
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

FRIDAY 13

Coditos a la napolitana
Albóndigas Guisadas
Verduritas Dado
Fruta Temporada y Pan
642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

FRIDAY 20

Judías Pintas Estofadas
Lomo a la Plancha
Calabacín Salteado
Fruta Temporada y Pan
618 Kcal. 38,64g Prot. 54,72g H.C. 23,22g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Huevo

FRIDAY 27

Arroz a la Milanese
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada y Pan
671 Kcal. 27,31g Prot. 75,95g H.C. 29,94g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pollo

 - cacahuete
 - mostaza
 - apio
 - soja
 - moluscos
 - altramuces
 - frutos de cáscara
 - crustáceos
 - sésamo
 - sulfitos
 - gluten
 - pescado
 - huevo
 - leche
 - puede contener trazas de varios

LEYENDA

Infantil