

Lunes

Martes

Miércoles 1

Jueves 2

Viernes 3

Lunes 6

Martes 7

Miércoles 8

Jueves 9

Viernes 10

Lunes 13

Martes 14

Miércoles 15

Jueves 16

Viernes 17

Kcal
725

Prot (g)
42

Lip (g)
28

H.C. (g)
68

Kcal
605

Prot (g)
24

Lip (g)
30

H.C. (g)
55

Kcal
713

Prot (g)
28

Lip (g)
34

H.C. (g)
70

Kcal
713

Prot (g)
28

Lip (g)
30

H.C. (g)
79

Kcal
444

Prot (g)
11

Lip (g)
16

H.C. (g)
61

Kcal
849

Prot (g)
27

Lip (g)
46

H.C. (g)
78

Kcal
665

Prot (g)
30

Lip (g)
41

H.C. (g)
39

Kcal
761

Prot (g)
34

Lip (g)
34

H.C. (g)
72

Kcal
586

Prot (g)
29

Lip (g)
17

H.C. (g)
74

Kcal
859

Prot (g)
21

Lip (g)
50

H.C. (g)
67

Kcal
557

Prot (g)
24

Lip (g)
24

H.C. (g)
57

Gazpacho g O
Gazpacho

Magro guisado
Lean stew

Patatas asadas
Roasted potatoes

Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal
683

Prot (g)
31

Lip (g)
34

H.C. (g)
56

Ensalada de garbanzos o
Chickpeas salad

Contramuslo de pollo al ajo
Garlic chicken

Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad

Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal
894

Prot (g)
32

Lip (g)
47

H.C. (g)
84

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato

Salmón a la naranja P
Salmon with orange

Verduras asadas con orégano
(zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)

Helado, pan y agua g L
Ice cream, bread and water

Kcal
591

Prot (g)
23

Lip (g)
28

H.C. (g)
57

Crema de boniato
Cream of carrots

Filete de pollo empanado
Breaded chicken fillet

Ensalada de lechuga y tomate o
Lettuce and tomato salad

Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal
644

Prot (g)
15

Lip (g)
23

H.C. (g)
89

Salmorejo o
Salmorejo

Aroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice

Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal
705

Prot (g)
36

Lip (g)
26

H.C. (g)
76

Macarrones integrales carbonara g L
Carbonara wholemeal macaroni

Merluza a la plancha P
Grilled hake

Menestra rehogada

Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal
534

Prot (g)
28

Lip (g)
20

H.C. (g)
55

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli

Abadejo enharinado frito al estilo andaluz g P
Andalusian style pollock

Patatas asadas
Roasted potatoes

Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal
754

Prot (g)
28

Lip (g)
36

H.C. (g)
69

Judías blancas guisadas
Stewed white beans

Tortilla de patatas H
Potato omelette

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas O
Lettuce, corn and olives salad

Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal
844

Prot (g)
19

Lip (g)
43

H.C. (g)
93

Gazpacho g O
Gazpacho

Paella (arroz integral, pollo y judías verdes)
Paella (brown rice, chicken, green beans)

Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad

Helado, pan y agua g L
Ice cream, bread and water