

Lunes 1

Martes 2

Miércoles 3

Jueves 4

Viernes 5

Lunes 8

Martes 9

Miércoles 10

Jueves 11

Viernes 12

Lunes 15

Martes 16

Miércoles 17

Jueves 18

Viernes 19

Lunes 22

Kcal 542

Prot (g) 25

Lip (g) 25

H.C. (g) 49

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Garlic chicken ham
Patatas al vapor
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 23

Kcal 702

Prot (g) 39

Lip (g) 27

H.C. (g) 72

Macarrones carbonara g L x
Carbonara Macaroni
Tilapia al horno P
Baked tilapia
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 24

Kcal 594

Prot (g) 28

Lip (g) 22

H.C. (g) 69

Arroz integral con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y tomate o
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Jueves 25

Kcal 589

Prot (g) 27

Lip (g) 28

H.C. (g) 49

Revuelto de patatas y calabacín H
Scrambled mushrooms
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 26

Kcal 545

Prot (g) 24

Lip (g) 24

H.C. (g) 53

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Bacalao rebozado g H P
Battered cod
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas o
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 29

Kcal 657

Prot (g) 28

Lip (g) 30

H.C. (g) 61

Lentejas con calabaza
Lentil stew with pumpkin
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y tomate o
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 30

Kcal 679

Prot (g) 29

Lip (g) 28

H.C. (g) 74

Espaguetis con tomate g x
Spaghetti with tomato
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz g P
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas o
Lettuce, carrots and olive salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles

Jueves

Viernes