

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
YOGUR
PAN INTEGRAL

626,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:21,0g - HC:72,8g AGS:4,6g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g



03

ARROZ ECOLÓGICO A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHERIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA DE TEMPORADA (NARANJAS)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

615,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,7g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g



04

SOPA DE AVE CON FIDEOS
FILETE DE LOMO AL AJILLO
PISTO DE VERDURAS
POSTRE CASERO (NATILLAS DE VAINILLA O CHOCOLATE)
PAN INTEGRAL

615,7Kcal - Prot:38,2g - Lip:25,5g - HC:56,5g AGS:6,9g - Azúcares:17,8g - Sal:1,9g



05

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHERIA
FRUTA FRESCA (PLATANO O BANANA)
PAN BLANCO

768,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:30,5g - HC:82,2g AGS:8,5g - Azúcares:31,4g - Sal:2,3g



08

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA (NARANJAS O FRESAS)
PAN BLANCO

699,3Kcal - Prot:19,2g - Lip:36,3g - HC:68,5g AGS:10,9g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g



09

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHERIA Y MAÍZ)
YOGUR
PAN INTEGRAL

588,2Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,8g - HC:85,5g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,7g



10

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO
COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

603,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:21,3g - HC:60,7g AGS:5,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g



11

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN INTEGRAL

647,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,1g - HC:78,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,2g - Sal:3,5g



12

ESPAQUETIS GRATINADOS
CON TOMATE Y QUESO
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA (FRESAS)
PAN BLANCO

756,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:27,6g - HC:97,5g AGS:5,3g - Azúcares:34,4g - Sal:2,9g



15

ARROZ GUISADO CON MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN BLANCO

597,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:20,2g - HC:80,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g

16

LENTEJAS CON VERDURAS
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
YOGUR
PAN INTEGRAL

656,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,8g - HC:82,9g AGS:6,4g - Azúcares:22,6g - Sal:1,9g



17

CREMA DE ZANAHERIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE,
ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

503,7Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:52,8g AGS:4,3g - Azúcares:25,0g - Sal:1,9g



18

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y
PIMENTÓN
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

629,2Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,4g - HC:72,2g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g



19

ALUBIAS GUISADAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHERIA, REMOLACHA, MAÍZ
Y PASAS
FRUTA FRESCA (PLATANO O BANANA)
PAN BLANCO

739,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:21,8g - HC:104,5g AGS:5,1g - Azúcares:35,4g - Sal:2,7g



22

SOPA DE AVE CON ARROZ ECOLÓGICO
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO DE VERDURAS CON PATATAS
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN BLANCO

683,0Kcal - Prot:34,3g - Lip:24,3g - HC:78,2g AGS:6,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,9g



23

COCIDO ANDALUZ
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON QUESO
YOGUR
PAN INTEGRAL

595,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:24,7g - HC:60,2g AGS:6,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g



24

CODITOS A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

777,9Kcal - Prot:39,9g - Lip:30,4g - HC:79,2g AGS:7,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g



25

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHERIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

650,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:31,2g - HC:61,4g AGS:7,8g - Azúcares:4,2g - Sal:2,7g



26

PURE DE VERDURAS
LIMANDA A LA NORMANDA CON QUESO Y
ARROZ SALTEADO CON ALUBIAS ROJAS
FRUTA FRESCA (PLATANO O BANANA)
PAN BLANCO

511,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:15,8g - HC:64,1g AGS:2,5g - Azúcares:33,6g - Sal:1,9g



REAL FISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor, en este mes será el: **Viernes 26 de Marzo 2021**

