

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

¿Sabías que... la calabaza refuerza nuestras defensas?
¡Tómala cruda, frita, al horno o en puré!



3 DÍA NO LECTIVO	4 Arroz tres delicias con jamón, zanahoria y maíz Albóndigas a la jardinera Patatas en bastón Pan, fruta fresca Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64,1	5 Coditos gratinados con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Pan, fruta fresca Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78	6 Crema de calabaza Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, yogurt Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59	7 Garbanzos estofados Huevos a la cazadora Patata panadera Pan, fruta fresca Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9
10 FIESTA	11 Lentejas Castellanas San Jacobo de jamón y queso Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta fresca Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58	12 Pure de verduras Cinta de lomo a la plancha Patata a la francesa Pan, fruta fresca Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38	13 Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78	14 Espagueti boloñesa Merluza orly Brocoli salteado Pan, fruta fresca Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68
17 Macarrones a la Napolitana Filete ruso en salsa española Patatas en bastón Pan, Fruta fresca Kcal 595 Prot 17,99 lip 12,94 HC 102,78	18 Arroz a la milanesa Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta fresca Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88	19 Sopa de Cocido Cocido Completo con garbanzos, pollo, chorizo y verduras Pan, Fruta fresca Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86	20 Patatas guisadas con carne Merluza a la vizcaína Pimientos rojos Pan, yogurt Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78	21 Lentejas Hortelanas Tortilla Francesa Patata a la francesa Pan, fruta fresca Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18
24 Arroz con tomate Salchichas de pavo Pure de patata Pan, fruta fresca Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9	25 Judías Blancas estofadas Tortilla Española Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64,1	26 Espaguetis Carbonara Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78	27 Potaje de garbanzos Pollo asado en su jugo Patata panadera Pan, fruta fresca Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53,38	28 Crema de calabacín Cinta de sajonia Champiñones salteados Pan, fruta fresca Kcal 460,5 Prot 26,39 lip 18,84 HC 47,38

