

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1
Día del trabajador

Lentejas con verduras (14) **4**
Huevos a la flamenca con chorizo, guisante, tomate y patatas (3)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan (1), Fruta fresca
Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7

Macarrones con tomate, chorizo **5**
y queso (1,3,6,7,10)
Merluza en salsa verde con guisantes (2,4,12)
Ensalada de lechuga y remolacha (14)
Pan/Pan int (1), Fruta fresca
Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9

Arroz integral a la milanesa (7) **6**
Garbanzos rehogados con tomate
Verduritas salteadas
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 686 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8

Crema de zanahoria (14) **7**
Cinta de lomo a la plancha
Pure de patata
Pan/Pan int (1), Fruta fresca
Kcal: 659,2 Prot: 22 Lip: 24,4 HC: 87,8

Alubias blancas estofadas (14) **8**
Pechuga de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Pan (1), Fruta fresca
Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7

Sopa de fideos integrales (1,3,6,10) **11**
Albóndigas en salsa española
Pure de patata (7)
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8

Judías pintas guisadas (14) **12**
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Pan int (1), Fruta fresca
Kcal: 680,4 Prot: 26 Lip: 22,6 HC: 92,7

Paella Valenciana (2,4,12) **13**
Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,12)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 703,4 Prot: 25,4 Lip: 20,0 HC: 105,3

Pure de verdura (14) **14**
Pollo al chilindrón con cebolla, tomate y pimientos
Champiñones salteados
Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7) sin azúcar añadido
Kcal: 682,8 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8

15
FIESTA DE SAN ISIDRO LABRADOR


Arroz con salsa de tomate **18**
Tortilla a la francesa (3)
Ensalada de lechuga y maíz
Patatas, Fruta fresca
Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9

Lentejas Hortelanas (14) **19**
Filete de ruso con tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Pan int (1), Fruta fresca
Kcal 730,2 Prot 33,1 lip 24,1 HC 92,2

Patatas guisadas con carne (14) **20**
Merluza Orly (2,4,12)
Ensalada de lechuga y tomate
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 635 Prot: 25,0 Lip: 22,9 HC: 82,2

Sopa de Cocido con fideos **21**
integrales (1,3,6,10)
Cocido completo (14) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria
Pan/Pan int (1), Fruta fresca
Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98

Crema de calabaza (14) **22**
Estofado de Ragout de pavo a la jardinera patatas dado
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8

Judías verdes con **25**
patata, zanahoria y pimentón
San Jacobo de jamón y queso (1,3,6,7,10,14)
Zanahoria rallada aliñada
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 697,4 Prot: 19,4 Lip: 21,9 HC: 105,5

Espagueti integral a la carbonara (1,3,6,7,10) **26**
Salmon al eneldo (2,4,12)
Champiñones rehogados
Pan/Pan int (1), Fruta fresca
Kcal: 670,4 Prot: 23,8 Lip: 23,3 HC: 91,3

Arroz tres delicias con **27**
york, guisantes y zanahoria
Lentejas con verduras
Ensalada de lechuga y maiz
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 635,4 Prot: 25,0 Lip: 22,9 HC: 82,2

Crema de calabacín (14) **28**
Pollo a las finas hierbas
Patatas panadera
Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7) sin azúcar añadido
Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7

Guiso de garbanzos con **29**
cebolla, pimientos, zanahoria (14)
Tortilla a la española (3)
Ensalada de lechuga y remolacha (14)
Pan (1), Fruta fresca
Kcal: 705,9 Prot: 26,1 Lip: 19,0 HC: 102,4



