

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 ajillo
Garlic chicken
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
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
784

Prot (g)
35

Lip (g)
43

H.C. (g)
57

Lentejas guisadas con chorizo y verduras
 Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g
L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal
537

Prot (g)
17

Lip (g)
23

H.C. (g)
60

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Marmitako (guiso de patatas con atún claro) P
Potato and bonito stew (Marmitako)
Ensalada de lechuga y cebolla o
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal 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
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua g
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
605

Prot (g)
16

Lip (g)
22

H.C. (g)
81

Crema de puerros
Cream of leek
Coditos con boloñesa vegetal de soja g
J x
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal
622

Prot (g)
32

Lip (g)
23

H.C. (g)
64

Ensalada de garbanzos o
Chickpeas salad
Ragout de pollo g
Chicken Stew
Verduras asadas con orégano
(zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal 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 g
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