

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

1				
1º. Sopa de pollo con garbanzos				
2º. Tortilla española				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
568	22	79	18	

2				
1º. Potaje de verduras				
2º. Albóndigas en salsa con arroz.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
518	18	83	12	

3				
1º. Crema de guisante con crujiente de bacon				
2º. Tacos de pescado con menestra de verdura.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
472	20	65	14	

4				
1º. Potaje de acelgas				
2º. Espagueti salsa de tomate y queso				
• Yogur / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
618	14	100	14	

7				
1º. Crema de Lombarda.				
2º. Arroz milanesa				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
388	8	83	2	

8				
1º. Sopa mixta				
2º. Salteado de pollo con papas a cuadros.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
653	17	71	17	

9				
1º. Crema de zanahoria.				
2º. Espirales con salsa aurora.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
532	12	85	5	

10				
1º. Potaje de berros				
2º. Pescado a la portuguesa con papas.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
490	22	77	11	

11				
1º. Crema de calabacín.				
2º. Estofado de carne con arroz blanco				
• Yogur / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
1219	49	94	72	

14				
1º. Puré de verduras				
2º. Pescado al horno con papas panadera.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
458	19	72	10	

15				
1º. Crema de champiñones.				
2º. Paella mixta				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
668	20	96	22	

16				
1º. Potaje de Lentejas				
2º. Pizza jamon y atún				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
611	26	84	21	

17				
1º. Pasta al Pomodoro.				
2º. Jamoncito de pollo con ensalada mixta				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
582	30	91	9	

18				
1º. Sopa jardinera.				
2º. Tortilla de papas con pisto de verduras				
• Yogur / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
600	29	72	6	

21				
1º. Potaje de espinacas				
2º. Espagueti a la boloñesa				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
627	19	101	16	

22				
1º. Sopa de pescado				
2º. Pollo asado con papa panadera.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
427	21	59	11	

23				
1º. Purrusalda				
2º. Arroz tres delicias.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
457	17	87	6	

24				
1º. Pure de verduras con garbanzo				
2º. Cerdo en salsa con papas y verduritas.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
904	35	94	44	

25				
1º. Moros y Cristianos				
2º. Croquetas de pescado con ensalada de col				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
839	29	100	35	

28				
1º. Crema de calabaza				
2º. Arroz con pescado.				
• Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
446	17	75	8	

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	