

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

4

5

6

7

8

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patata con cebolla y ensalada
Fruta fresca de temporada
565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19.0a - Sal:1.7a

FESTIVO

11

12

13

14

15

Judías verdes con patatas al ajo arriero
Calamares a la romana con ensalada
Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido
Cocido completo

Arroz a la Zamorana
Tortilla francesa con ensalada

Patatas estofadas con bacon
Escalope de pollo al horno
Fruta fresca de temporada

Cazuela de alubias blancas con verduras
Merluza empanada con ensalada
Lácteo

548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17.9a - Sal:1.5a

544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:21.7a - Sal:1.6a

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18.9a - Sal:0.8a

609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28.3a - Sal:1.8a

598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25.7a - Sal:2.0a

18

19

20

21

22

Lentejas castellanas estofadas
Tortilla de patata con cebolla y ensalada
Fruta fresca de temporada

Coditos de pasta con salsa de tomate
Merluza a la crema con eneldo
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al chilindrón
Lácteo

Potaje de garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verdes
Fruta fresca de temporada

Sopa de letras
Filetes rusos de ternera en salsa de tomate con ensalada
Lácteo

603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19.2a - Sal:3.2a

541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17.1a - Sal:2.2a

490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27.1a - Sal:1.9a

785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20.2a - Sal:1.9a

501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g - Azúcares:22.4a - Sal:1.7a

25

26

27

28

29

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta fresca de temporada

Alubias blancas estofadas
Bacalao empanado al horno con ensalada
Fruta fresca de temporada

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa con York y ensalada
Lácteo

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

Arroz a banda
Merluza al horno con picada de ajo-perejil
Lácteo

614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g AGS:4,9g - Azúcares:18.1a - Sal:1.5a

654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27.4a - Sal:1.8a

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18.9a - Sal:0.8a

603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18.4a - Sal:1.7a

642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25.5a - Sal:1.8a