

LUNES

1

NO LECTIVO

8

Judías verdes con patatas al ajo
arriero
Calamares a la romana con
ensalada
Fruta fresca de temporada
548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g
AGS:4.0a - Azúcares:17.9a - Sal:1.5a

15

Lentejas castellanas estofadas
Tortilla de patata con cebolla y
ensalada
Fruta fresca de temporada
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g
AGS:3.2a - Azúcares:19.2a - Sal:3.2a

22

NO LECTIVO

29

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa mixta al horno con
ensalada
Fruta fresca de temporada
512,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,9g - HC:55,3g
AGS:4.4a - Azúcares:16.8a - Sal:8.4a

MARTES

2

NO LECTIVO

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca de temporada
544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g
AGS:4.6a - Azúcares:21.7a - Sal:1.6a

16

Coditos de pasta con salsa de
tomate
Merluza a la crema con eneldo
Lácteo
541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g
AGS:3.6a - Azúcares:17.1a - Sal:2.2a

23

FESTIVO

30

Crema de brócoli
Contramuslo de pollo en salsa de
miel y mostaza
Fruta fresca de temporada
434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g
AGS:2.9a - Azúcares:21.3a - Sal:3.1a

MIÉRCOLES

3

Fabada Asturiana
Filete de abadejo a la
Mediterránea
Lácteo
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g
AGS:6.5a - Azúcares:25.8a - Sal:1.7a

10

Arroz a la Zamorana
Tortilla francesa con ensalada
Lácteo
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g
AGS:2.2a - Azúcares:18.9a - Sal:0.8a

17

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al chilindrón
con ensalada
Fruta fresca de temporada
490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g
AGS:4.9a - Azúcares:27.1a - Sal:1.9a

24

Judías verdes rehogadas con
tomate
Tortilla francesa con jamón york y
ensalada
Lácteo
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g
AGS:2.2a - Azúcares:18.9a - Sal:0.8a

JUEVES

4

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:4.4a - Azúcares:19.0a - Sal:1.7a

11



18

Potaje de garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa
verde
Fruta fresca de temporada
785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g
AGS:10.1a - Azúcares:20.2a - Sal:1.9a

25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta fresca de temporada
603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g
AGS:6.8a - Azúcares:18.4a - Sal:1.7a

VIERNES

5

Lentejas estofadas con verduritas
Jamoncitos de pollo asados a las
finas hierbas
Fruta fresca de temporada
478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g
AGS:3.8a - Azúcares:20.3a - Sal:1.7a

12



19

Sopa de letras
Filetes rusos de ternera en salsa
de tomate
Lácteo
501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g
AGS:3.6a - Azúcares:22.4a - Sal:1.7a

26

Arroz a banda
Merluza al horno con picada de
ajo-perejil
Lácteo
642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g
AGS:6.0a - Azúcares:25.5a - Sal:1.8a

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.