

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES DÍA 8

Ensalada campera

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Fruta

Kcal 652 P 43 L 31 HC 27 Ca 129 Fe 6

LUNES DÍA 11 MARTES DÍA 12 MIERCOLES DÍA 13 JUEVES DÍA 14 VIERNES DÍA 15

Espaguetis boloñesa

Lentejas castellanas (sin chorizo, morcilla, tocino)

Patatas con costillas

Sopa juliana

Puré de calabaza

Lomo a la plancha con ensalada

Jamoncitos de pollo con ensalada

Ternera asada jardinera con guarnición

Bonito con tomate y con ensalada

Tortilla de patata con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Kcal 656 P 45 L 30 HC 51 Ca 85 Fe 6

Kcal 697 P 41 L 25 HC 80 Ca 123 Fe 8

Kcal 755 P 43 L 47 HC 44 Ca 131 Fe 6

Kcal 572 P 27 L 16 HC 32 Ca 132 Fe 4

Kcal 652 P 23 L 22 HC 69 Ca 175 Fe 6

LUNES DÍA 18 MARTES DÍA 19 MIERCOLES DÍA 20 JUEVES DÍA 21 VIERNES DÍA 22

Ensalada de pasta

Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)

Puré de zanahoria

Sopa de cocido (pasta sin gluten)

Arroz blanco con tomate

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Filete de pollo a la plancha con ensalada

Ragout de ternera con arroz blanco

Cocido completo (sin chorizo, morcilla, tocino)

Mero a la bilbaina con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Kcal 682 P 44 L 33 HC 50 Ca 128 Fe 6

Kcal 627 P 58 L 19 HC 51 Ca 164 Fe 4

Kcal 671 P 37 L 18 HC 68 Ca 133 Fe 7

Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10

Kcal 762 P 29 L 31 HC 71 Ca 72 Fe 3

LUNES DÍA 25 MARTES DÍA 26 MIERCOLES DÍA 27 JUEVES DÍA 28 VIERNES DÍA 29

Macarrones napolitana

Lentejas burgalesa (sin chorizo, morcilla, tocino)

Puré de verduras

Arroz blanco con tomate

Potage malagueño (sin chorizo, morcilla, tocino)

Huevos fritos con patatas

Salmón a la marinera con ensalada

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Merluza a la gallega con ensalada

Filete de pollo a la plancha con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Kcal 743 P 37 L 38 HC 64 Ca 135 Fe 5

Kcal 640 P 35 L 31 HC 56 Ca 124 Fe 7

Kcal 565 P 26 L 9 HC 49 Ca 110 Fe 4

Kcal 647 P 32 L 23 HC 82 Ca 133 Fe 4

Kcal 715 P 29 L 35 HC 73 Ca 306 Fe 8