

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES DÍA 1

Espaguetis boloñesa

Croquetas , empanadillas y jamon York con ensalada

Fruta – lácteo

Kcal 740 P 33 L 37 HC 71 Ca 221 Fe 5

LUNES DÍA 4 MARTES DÍA 5 MIERCOLES DÍA 6 JUEVES DÍA 7 VIERNES DÍA 8

Lentejas burgalesa

Coditos napolitana

Puré de verduras

Arroz abanda

Puré de calabaza

Filete de lenguado a la romana con ensalada

Escalope de pollo a la plancha con ensalada

Jamón asado en su jugo con guarnición

Medallón de mero con ensalada

Tortilla francesa con jamón con ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 510 P 33 L 18 HC 56 Ca 136 Fe 7

Kcal 559 P 38 L 22 HC 53 Ca112 Fe 5

Kcal 507 P 20 L14 HC 55 Ca 228 Fe 7

Kcal 565 P 28 L 19 HC 48 Ca 56 Fe 3

Kcal 435 P 14 L 11 HC 48 Ca 121 Fe 4

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

Macarrones a la romana

Lentejas castellana

Arroz blanco con tomate

Sopa de cocido

Puré de zanahoria

Lomo ibérico con ensalada

Bonito con tomate

Tortilla francesa con ensalada

Cocido madrileño

Filete de pollo empanado con ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 586 P 30 L 21 HC 70 Ca 79 Fe 4

Kcal 451 P 29 L 15 HC 51 Ca 115 Fe 6

Kcal 488 P 11 L 20 HC 43 Ca 58 Fe 2

Kcal 709 P 51 L 27 HC 70 Ca 210 Fe 18

Kcal 541 P 25 L13 HC 59 Ca 131 Fe 5

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

Coditos napolitana

Judías blancas estofadas

Fideua

Sopa de puchero

Puré de zanahoria

Filete de merluza con ensalada

Ternera asada en su jugo con ensalada

Escalopines de pollo con ensalada

Filete de lenguado con ensalada

Lomo a la plancha con ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 536 P 36 L 22 HC 50 Ca 121 Fe 5

Kcal 493 P 22 L 13 HC 50 Ca 159 Fe 6

Kcal541 P 34 L 22 HC 52 Ca 95 Fe 5

Kcal 556 P 55 L 20 HC 39 Ca 143 Fe 7

Kcal 495 P 18 L 9 HC 92 Ca108 Fe 4

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

Espaguetis boloñesa

Sopa de cocido

Patatas con costillas

Arroz abanda

Lentejas estofadas

Tortilla de atún con ensalada

Cocido madrileño

Lenguado a la romana con ensalada

Albóndigas caseras con ensalada

Mero a la bilbaína con ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 602 P38 L 32 HC 40 Ca 115 Fe 5

Kcal 709 P 51 L 27 HC 70 Ca 210 Fe 18

Kcal 780 P 27 L 50 HC 59 Ca 88 Fe 5

Kcal 481 P 25 L 17 HC 62 Ca 85 Fe 4

Kcal 506 P 34 L 18 HC 55 Ca 116 Fe 7