

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Día del trabajador

1

<p>4</p> <p>Arroz a la milanesa (7)</p> <p>Huevos a la cazadora con tomate</p> <p>Champiñones y patatas (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha (14)</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 682,8 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,2</p>	<p>5</p> <p>Judías blancas estofadas (14)</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7</p>	<p>6</p> <p>Pure de verdura (14)</p> <p>Cinta de lomo empanada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 659,2 Prot: 22 Lip: 24,4 HC: 87,8</p>	<p>7</p> <p>Sopa de Bollit</p> <p>con fideos integrales (1,6,10)</p> <p>Bollit completo (14)</p> <p>con garbanzos y pollo</p> <p>Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7)</p> <p>sin azúcar añadido</p> <p>Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98</p>	<p>8</p> <p>Ensalada de patata con</p> <p>aceitunas, tomate, atún (14)</p> <p>Gallineta al horno (2,4,12)</p> <p>Zanahoria aliñada</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis integrales a</p> <p>la carbonara (1,3,7, 6,10)</p> <p>Garbanzos al horno con tomate</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza (14)</p> <p>Albóndigas (14) a la jardinera</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 680,4 Prot: 26 Lip: 22,6 HC:92,7</p>	<p>13</p> <p>Lentejas Hortelanas con</p> <p>patata, calabaza y zanahoria (14)</p> <p>Tortilla de patata (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas (14)</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 703,4 Prot: 25,4 Lip: 20,0 HC: 105,3</p>	<p>14</p> <p>JORNADA CHINA</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Pollo con salsa agridulce</p> <p>Ensalada china con york y zanahoria</p> <p>Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7)</p> <p>sin azúcar añadido</p> <p>Kcal 596 Prot 22,1 lip 29,1 HC 71,8</p>	<p>15</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,12)</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 723 Prot 21,20 lip 30,50 HC 102,7</p>
<p>18</p> <p>Arroz Brut</p> <p>Tortilla a la francesa (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de patata con</p> <p>salchichas, york y manzana</p> <p>Filete de ruso en salsa (6,14)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha (14)</p> <p>Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 730,2 Prot 33,1 lip 24,1 HC 92,2</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Bollit</p> <p>con fideos integrales (1,6,10)</p> <p>Bollit completo (14)</p> <p>con garbanzos y pollo</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98</p>	<p>21</p> <p>Pure de zanahoria (14)</p> <p>Estofado de Ragout de pavo</p> <p>con verduras de temporada</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7)</p> <p>sin azúcar añadido</p> <p>Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8</p>	<p>22</p> <p>Lentejas con verduras (14)</p> <p>Merluza Orly (2,4,12)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 735,6 Prot 30,13 lip 30,6 HC 91,7</p>
<p>25</p> <p>Macarrones boloñesa (1,3,6,7,10)</p> <p>Hamburguesa de quinoa</p> <p>(1,2,3,4,5,6,7,8,12,14)</p> <p>Zanahoria rallada aliñada</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 635,4 Prot: 25,0 Lip: 22,9 HC: 82,2</p>	<p>26</p> <p>Alubias blancas guisadas con</p> <p>cebolla, pimientos, zanahoria (14)</p> <p>Tortilla a la española (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 705,9 Prot: 26,1 Lip: 19,0 HC: 99,4</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín (14)</p> <p>Escalope de cerdo (1,3)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 697,4 Prot: 19,4 Lip: 21,9 HC: 105,5</p>	<p>28</p> <p>Lentejas campesinas con</p> <p>Patata, calabacín y puerro (14)</p> <p>Pollo a las finas hierbas</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7)</p> <p>sin azúcar añadido</p> <p>Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7</p>	<p>29</p> <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Salmon al eneldo (2,4,12)</p> <p>Champiñones rehogados</p> <p>Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 670,4 Prot: 23,8 Lip: 23,3 HC: 91,3</p>

