

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

KCAL PROT LIP HC
663 32 21 85

Calabacín a la crema (1,7)
Albóndigas de ternera a la
jardinera (1,6)

16

KCAL PROT LIP HC
635 30 32 59

Sopa de pollo y pasta de fideo (1,3)
Delicias de salmón marinado con
lechuga, tomate y zanahoria
rallada (1,2,3,4,12,13)

23

KCAL PROT LIP HC
665 21 32 75

Menestra de verduras al horno
Hamburguesa de ternera natural al
horno con puré (1,6,7,12)

30

KCAL PROT LIP HC
672 31 29 89

Coditos con tomate (1,3,6,7)
Merluza a la plancha con ensalada

03

KCAL PROT LIP HC
663 32 21 85

Macarrones con salsa de tomate y
atún (1,3,4)
Tortilla francesa con lechuga,
zanahoria, maíz, aceitunas (3,12)

10

KCAL PROT LIP HC
685 36 12 108

Espaguetis con tomate
Pescadilla a la plancha con ensalada

17

KCAL PROT LIP HC
625 33 23 72

Coliflor al horno(1,7)
Ragout de ternera con guarnición de
arroz integral

24

KCAL PROT LIP HC
640 39 15 88

Arroz meloso con magro (7)
Palometa a la plancha con ensalada

31

KCAL PROT LIP HC
662 17 33 68

Patatas a la huertana
Huevo cocido natural con salsa de
tomate (3)

04

KCAL PROT LIP HC
617 29 20 86

Crema de brocoli y calabaza
Lardones de pollo plancha con
patatas al horno (1,3)

11

KCAL PROT LIP HC
646 41 17 86

Lentejas caseras con verduritas
Lomo plancha con ensalada(6,12)

18

KCAL PROT LIP HC
657 28 22 92

Garbanzos a la castellana
Tortilla francesa con pisto (3)

25

KCAL PROT LIP HC
610 24 27 73

Crema de zanahorias, puerros y
acelgas
Pollo entomatado natural

05

KCAL PROT LIP HC
637 28 20 82

Sopa de cocido (1,3)
Complemento de cocido, morcillo,
repollo, gallina, garbanzos, chorizo (7)

12

KCAL PROT LIP HC
608 24 19 84

Crema de judías verdes y zanahorias
Filete de pechuga a la plancha con
ensalada

19

KCAL PROT LIP HC
625 27 32 67

Crema de verduras natural
Salchichas de pavo en salsa con patatas
gajo (6)

26

KCAL PROT LIP HC
680 37 19 86

Macarrones con tomate
Pescadilla a la plancha con ensalada

06

KCAL PROT LIP HC
663 32 21 85

Estofado de verduras y hortalizas
Filete de merluza plancha con arroz
blanco (1,2,3,4,13)

13

KCAL PROT LIP HC
650 21 17 106

Cazuela marinera de arroz (1,2,4,13)
Revuelto de huevo y patata (3)

20

KCAL PROT LIP HC
687 37 17 104

Espaguetis con tomate
Bacalao plancha primavera (1,2,3,4,13)

27

KCAL PROT LIP HC
676 34 20 94

Empedrado de judías pintas con
verduritas
Tortilla de patatas con tiras de
pimiento verdes y rojos (3)

*Todas las comidas están acompañadas de agua, pan y fruta o yogur.

