

Enero 2024

NO FRUTOS SECOS



Lunes

Martes

Jueves

Viernes

8 KCal. 645 H.C. 92 Lip. 20 P. 30

ARROZ CON TOMATE

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

PAN

15 KCal. 682 H.C. 91 Lip. 23 P. 33

MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS

SALMON AL HORNO
• CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA

FRUTA

PAN

22 KCal. 585 H.C. 88 Lip. 14 P. 31

MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
• PIMIENTOS ROJOS ASADOS

FRUTA

PAN

29 KCal. 587 H.C. 81 Lip. 16 P. 35

LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CURRY

MERLUZA AL HORNO
• ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

PAN INTEGRAL

9 KCal. 696 H.C. 127 Lip. 15 P. 21

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
• ARROZ BLANCO SALTEADO

FRUTA

PAN

16 KCal. 357 H.C. 41 Lip. 17 P. 14

BROCOLI CON PIMENTON

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
• ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

PAN

23 KCal. 402 H.C. 61 Lip. 13 P. 12

GARBANZOS SALTEADOS CON PISTO

LOMBARDA REHOGADA
• ZANAHORIA REHOGADA

FRUTA

PAN

30 KCal. 672 H.C. 76 Lip. 26 P. 37

JUDIAS VERDES REHOGADAS

MAGRO DE CERDO GUIADO
• COUS COUS

FRUTA

PAN

10 KCal. 542 H.C. 67 Lip. 20 P. 28

ALUBIAS ESTOFADAS DE LA HUERTA

DORADA AL HORNO CON AJO-PEREJIL
• ZANAHORIA BABY

YOGUR

PAN INTEGRAL

17 KCal. 705 H.C. 82 Lip. 30 P. 32

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

COCIDO COMPLETO

YOGUR

PAN INTEGRAL

24 KCal. 538 H.C. 47 Lip. 30 P. 22

SOPA DE LLUVIA

HUEVOS REVUELTOS
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

YOGUR

PAN INTEGRAL

31 KCal. 576 H.C. 86 Lip. 15 P. 30

ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE

MERLUZA EN SALSAS DE CALABAZA Y ZANAHORIA

YOGUR

PAN

11 KCal. 420 H.C. 63 Lip. 13 P. 16

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS

FILETE DE POLLO AL AJILLO
• ENSALADA VERDE

FRUTA

PAN

18 KCal. 599 H.C. 90 Lip. 15 P. 31

PAELLA DE VERDURAS

BACALAO AL HORNO
• ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

FRUTA

PAN

25 KCal. 622 H.C. 65 Lip. 31 P. 26

PURE DE VERDURAS ECOLOGICAS

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
• LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

PAN

12 KCal. 599 H.C. 64 Lip. 30 P. 21

JUDIAS VERDES A LA GALLEGA

TORTILLA FRANCESA (DIETAS)
• PATATAS AL HORNO

MELOCOTON EN ALMIBAR

PAN

19 KCal. 565 H.C. 75 Lip. 21 P. 20

GUISANTES REHOGADOS

TORTILLA DE PATATA
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

PAN

26 KCal. 631 H.C. 78 Lip. 21 P. 36

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS

MERLUZA AL HORNO
• PATATA COCIDA

BICA GALLEGA

PAN