

Enero 2024

NO LECHE



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. 670 H.C. 96 Lip. 21 P. 30

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE (DIETAS)
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. 539 H.C. 60 Lip. 20 P. 31

ALUBIAS ESTOFADAS DE LA HUERTA
DORADA AL HORNO CON AJO-PEREJIL
• ZANAHORIA BABY
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN INTEGRAL

17 KCal. 702 H.C. 76 Lip. 30 P. 34

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN INTEGRAL

24 KCal. 536 H.C. 41 Lip. 31 P. 24

SOPA DE LLUVIA
HUEVOS REVUELTOS
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN INTEGRAL

31 KCal. 573 H.C. 80 Lip. 15 P. 32

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
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. 547 H.C. 65 Lip. 16 P. 37

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
MERLUZA AL HORNO
• PATATA COCIDA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN