

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



02

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA
SALSA DE TOMATE CASERA
FRUTA
572,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,4g - HC:60,2g
AGS:4,6g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

03

SOPA CASERA MARAVILLA
POLLO AL CHILINDRÓN
ARROZ SALTEADO
YOGUR
691,8Kcal - Prot:44,2g - Lip:25,1g - HC:70,3g
AGS:7,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,7g

04

CREMA DE ZANAHORIA
ESPAGUETIS A LA FLORENTINA
PIÑA EN SU JUGO
497,0Kcal - Prot:15,5g - Lip:13,0g - HC:75,3g
AGS:4,2g - Azúcares:15,6g - Sal:1,6g

05

SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS
MERLUZA A LA HOLANDESA
PAPAS COCIDAS
YOGUR
593,1Kcal - Prot:35,5g - Lip:14,9g -
HC:76,5g AGS:4,2g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g

06

FESTIVO

09

FESTIVO

10

POTAJE DE BERROS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA
487,4Kcal - Prot:11,7g - Lip:18,5g -
HC:63,4g AGS:2,8g - Azúcares:23,5g - Sal:3,8g

11

SOPA CASERA DE PESCADO
FILETE DE CERDO BRASEADO
VERDURAS AL AJILLO
FRUTA
515,9Kcal - Prot:31,3g - Lip:19,5g - HC:50,4g
AGS:4,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g

12

POTAJE DE VERDURAS
ARROZ CON POLLO AL CURRY
YOGUR
673,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,0g -
HC:105,5g AGS:3,7g - Azúcares:25,8g - Sal:1,3g

13

CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIAS
HUEVOS ESTRELLADOS CON CHORIZO
GELATINA CASERA DE FRESA
483,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g -
HC:42,7g AGS:4,4g - Azúcares:9,7g - Sal:1,7g

16

CLUB NUTRIFRIENDS
DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL Y
COMINO
MACARRONES A LA BOLOÑESA
FRUTA
593,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:12,7g - HC:90,7g
AGS:2,4g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g 5G

17

SOPA CASERA DE HORTELANA
ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS
YOGUR
558,8Kcal - Prot:44,7g - Lip:13,6g - HC:62,5g
AGS:4,7g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

18

CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIA
HUEVOS AL PLATO
PAPAS DADOS
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
590,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:23,8g - HC:68,4g
AGS:4,9g - Azúcares:29,6g - Sal:2,0g

19

CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA
PAELLA A LA VALENCIANA
YOGUR
590,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:17,4g - HC:83,2g
AGS:5,5g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

20

ESTOFADO DE LENTEJAS
CHURROS DE PESCADO
ENSALADA MIXTA
DULCES NAVIDEÑOS
397,5Kcal - Prot:13,1g - Lip:13,3g -
HC:52,0g AGS:1,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,0g