



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



04

CREMA DE CALABAZA
FIDEUA DE VERDURAS
PIÑA EN SU JUGO
407,7Kcal - Prot:11,9g - Lip:7,8g -
HC:69,2g AGS:1,3g - Azúcares:11,1g -
Sal:1,3g

05

SOPA CASERA DE PUCHERO
TERNERA EN SALSA DE CHAMPIÑONES
ARROZ SALTEADO
YOGUR
658,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:20,7g - HC:81,4g
AGS:8,2g - Azúcares:25,2g - Sal:8,4g

06

POTAJE DE JUDÍAS PINTAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA
FRUTA
600,0Kcal - Prot:37,3g - Lip:18,2g - HC:69,0g AGS:4,9g -
Azúcares:23,9g - Sal:1,4g

07

SOPA DE AVE CON FIDEOS
ROPA VIEJA
YOGUR
727,0Kcal - Prot:18,9g - Lip:23,4g -
HC:104,8g AGS:5,4g - Azúcares:23,8g -
Sal:1,9g

08

CREMA DE ZANAHORIAS
ARROZ A LA CUBANA
FRUTA

11

SOPA CASERA DE POLLO CON ARROZ
HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE
CASERA
PAPAS AL VAPOR
FRUTA
702,9Kcal - Prot:30,9g - Lip:22,1g - HC:88,4g
AGS:6,1g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g

12

CREMA DE ACELGAS
TORTILLA CON JAMÓN YORK
YOGUR
492,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,2g - HC:46,3g
AGS:6,4g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

13

SOPA DE PICADILLO
POLLO AL LIMÓN
VERDURAS SALTEADAS
GELATINA CASERA DE FRESA
625,3Kcal - Prot:47,0g - Lip:22,0g - HC:51,7g AGS:5,3g -
Azúcares:4,8g - Sal:1,6g

14

CREMA DE HORTALIZAS
FOGONERO A LA MARINERA
PAPAS COCIDAS
YOGUR
625,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,4g - HC:59,9g AGS:5,3g -
Azúcares:28,0g - Sal:11,3g

15

CLUB NUTRIFRIENDS
GARBANZOS AL CURRY CON TRIGO EBLY
PIZZA REINA
FRUTA
759,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,4g - HC:105,9g AGS:4,2g -
Azúcares:19,6g - Sal:2,6g

18

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN
ESPIRALES TRICOLOR AL PESTO
FRUTA
500,1Kcal - Prot:14,2g - Lip:15,2g - HC:73,2g
AGS:3,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,2g

19

SOPA CASERA DE FIDEOS
FILETE DE POLLO
ENSALADA MIXTA
NATILLA CASERA
684,5Kcal - Prot:32,5g - Lip:27,1g - HC:76,0g
AGS:4,5g - Azúcares:30,8g - Sal:2,4g

20

CREMA DE HORTALIZAS
ARROZ A LA ASTURIANA
FRUTA
568,5Kcal - Prot:16,8g - Lip:15,9g - HC:85,9g AGS:4,0g
- Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

21

FABADA
FOGONERO ENCEBOLLADO
PAPAS ARRUGADAS
YOGUR
659,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,3g - HC:81,5g AGS:5,1g -
Azúcares:24,9g - Sal:11,4g

22

SOPA DE LETRAS
CINTA DE LOMO EN SALSA DE NARANJA
ARROZ
FRUTA
621,1Kcal - Prot:37,5g - Lip:18,8g - HC:74,7g AGS:4,5g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

25

SOPA DE POLLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA
592,0Kcal - Prot:31,2g - Lip:17,9g - HC:73,1g
AGS:4,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,9g

26

RANCHO CANARIO
FOGONERO CON MOJO VERDE
PAPAS ARRUGADAS
YOGUR
758,8Kcal - Prot:31,4g - Lip:32,9g - HC:79,0g
AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:3,5g

27

POTAJE DE ESPINACAS
TALLARINES SALTEADOS CON POLLO Y VERDURAS
FRUTA
507,5Kcal - Prot:20,5g - Lip:8,7g - HC:80,3g
AGS:1,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

28

SOPA DE COCIDO
ESTOFADO DE TERNERA
YOGUR
508,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:14,3g - HC:59,1g
AGS:5,4g - Azúcares:24,3g - Sal:1,4g

29

CREMA DE CALABACÍN
ARROZ MELOSO MARINERO
FRUTA
450,8Kcal - Prot:11,9g - Lip:7,5g - HC:81,3g
AGS:1,0g - Azúcares:16,9g - Sal:1,1g