

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**1**

Garbanzos con verduras  
Hamburguesa con queso  
Yogur sabor.  
839,8Kcal - Prot:31,4g - Lip:30,7g - HC:90,2g  
AGS:13,6g - Azúcares:22,4g - Sal:3,3g  
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con pasta con verduras/ Fruta

**2**

Arroz con salsa de tomate  
Chuletas Sajonia con lechuga.  
Fruta fresca  
721,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:23,2g - HC:85,0g  
AGS:4,4g - Azúcares:22,2g - Sal:1,7g  
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Ternera con arroz/ Lácteo

**3**

Espirales salteadas con york  
Lomo asado con pimientos  
Yogur  
597,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:15,1g - C:84,0g  
AGS:3,9g - Azúcares:22,5g - S1,6g  
Recomendación de cenas: Verdura / Patata y pescado /Fruta

**4**

Alubias pintas con verduras  
Merluza estilo Orio  
Fruta fresca  
632,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,2g - C:79,8g  
AGS:3,9g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g  
Recomendación de cenas: Arroz/ huevo y verdura / Yogur

**7**

Judías verdes salteadas a la catalana  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga y tomate  
Fruta fresca  
537,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,5g - HC:63,3g  
AGS:3,7g - Azúcares:21,3g - Sal:3,7g  
Recomendación de cenas: Crema de verdura / ave y arroz /Yogur

**8**

Patatas con verduras  
Halibut a la romana  
Natillas  
870,1Kcal - Prot:31,4g - Lip:47,5g - HC:76,7g  
AGS:12,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,4g  
Recomendación de cenas: Pasta/ cerdo y verdura /Fruta

**9**

Lentejas con verduras  
Pollo guisado  
Fruta fresca  
630,6Kcal - Prot:20,4g - Lip:22,8g - HC:79,2g  
AGS:6,2g - Azúcares:25,5g - Sal:4,0g  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco y verdura /Yogur

**10**

Macarrones a la carbonara  
Lomo a la riojana  
Yogur  
774,8Kcal - Prot:43,1g - Lip:28,3g - HC:85,1g  
AGS:11,6g - Azúcares:26,0g - Sal:2,3g  
Recomendación de cenas: Verdura / Patata y huevo /Fruta

**11**

Crema de purreusalda  
Jurel en salsa con quinoa y lentejas.  
Fruta fresca  
545,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:16,0g - HC:65,3g  
AGS:3,2g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g  
Recomendación de cenas: Arroz/ verdura y pescado azul /Yogur

**14**

Menestra de verduras a la navarra  
Limanda a la romana con lechuga  
547,4Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,3g - HC:72,6g  
AGS:3,5g - Azúcares:23,5g - Sal:3,8g  
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con verduras/ Lácteo

**15**

Alubias pintas con patatas  
Salchichas con tomate y patatas fritas  
Yogur  
688,3Kcal - Prot:45,6g - Lip:21,0g - HC:72,5g  
AGS:6,5g - Azúcares:24,3g - Sal:2,0g  
Recomendación de cenas: Verdura/pescado blanco y arroz /Fruta

**16**

Sopa de cocido  
Pollo asado con patatas panadera  
Fruta fresca  
693,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:28,4g - HC:80,3g  
AGS:7,4g - Azúcares:26,7g - Sal:3,8g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo y verdura /Yogur

**17**

Crema de verduras  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur  
683,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,1g - HC:62,0g  
AGS:12,1g - Azúcares:27,2g - Sal:1,8g  
Recomendación de cenas: Pasta/ pescado blanco y verdura /Fruta

**18**

Arroz a la milanesa  
Croquetas de bacalao  
Fruta fresca  
527,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,0g - HC:82,9g  
AGS:1,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g  
Recomendación de cenas: Verdura/ ave y pasta /Yogur

**21**

COMIDA ESPECIAL  
FIN DE CURSO

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

