



mayo 2022

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
2	Kcal	886	HC	102	3	Kcal	873	HC	93	4	Kcal	645	HC	75	5	Kcal	788	HC	152	6	Kcal	695	HC	82	
	Lip	44	Prot	27		Lip	28	Prot	40		Lip	29	Prot	24		Lip	8	Prot	32		Lip	21	Prot	47	
Cuscus con verduras locales Tortilla 3 vegetales Fruta fresca					Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Quesitos la vaca que rie					Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca					Patatas en salsa verde Pavo guisado con ensalada Fruta fresca					
9	Kcal	612	HC	71	10	Kcal	658	HC	98	11	Kcal	759	HC	109	12	Kcal	704	HC	89	13	Kcal	765	HC	95	
	Lip	18	Prot	36		Lip	18	Prot	30		Lip	24	Prot	32		Lip	20	Prot	46		Lip	26	Prot	41	
Menestra de verduras Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca					Macarrones integrales con tomate Merluza con mahonesa Fruta fresca					Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado					Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					
16	Kcal	844	HC	106	17	Kcal	648	HC	75	18	Kcal	716	HC	99	19	Kcal	751	HC	100	20	Kcal	672	HC	62	
	Lip	32	Prot	37		Lip	23	Prot	38		Lip	16	Prot	48		Lip	29	Prot	25		Lip	31	Prot	39	
Espirales con tomate Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					Patatas con verduras Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca					Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda con picatostes integrales Tortilla de patata con pimientos rojos Natillas					Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta fresca					
23	Kcal	662	HC	68	24	Kcal	686	HC	81	25	Kcal	692	HC	113	26	Kcal	761	HC	108	27	Kcal	682	HC	70	
	Lip	31	Prot	29		Lip	27	Prot	31		Lip	13	Prot	35		Lip	24	Prot	33		Lip	25	Prot	41	
Sopa de ave con fideos Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Fruta fresca					Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Alubias rojas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur					
30	Kcal	713	HC	90	31	Kcal	701	HC	69																
	Lip	15	Prot	55		Lip	25	Prot	54																
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca					Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																				