

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	Garbanzos estofados	Arroz con salchichas	Sopa de fideos	Lentejas con verduras
	Pollo al horno	Tortilla francesa	Hamburguesa de pollo a la plancha	Abadejo en salsa de zanahorias
	Judías verdes al ajillo	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de tomate
	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
	Kcal: 727,21 prot (g): 26,543 lip (g): 26,571 hc (g): 87,875	Kcal: 571,766 prot (g): 21,628 lip (g): 20,338 hc (g): 77,918	Kcal: 541,742 prot (g): 29,356 lip (g): 18,144 hc (g): 61,659	Kcal: 461,426 prot (g): 28,159 lip (g): 10,432 hc (g): 57,466
07	08	09	10	11
Macarrones con verduras en salsa de tomate	Alubias blancas con verduras	Sopa de lluvia	Lentejas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas de bacalao a la española	Hamburguesa mixta al horno / plancha	Lomo adobado al horno	Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria	Salsa de tomate casera	Guisantes salteados con cebolla
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 627,968 prot (g): 17,342 lip (g): 20,37 hc (g): 88,201	Kcal: 711,933 prot (g): 29,527 lip (g): 19,778 hc (g): 101,544	Kcal: 463,108 prot (g): 24,054 lip (g): 14,759 hc (g): 53,888	Kcal: 606,798 prot (g): 34,335 lip (g): 18,149 hc (g): 72,731	Kcal: 518,509 prot (g): 22,058 lip (g): 11,667 hc (g): 76,959
14	15	16	17	18
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
				
21	22	23	24	25
NO LECTIVO	Arroz con tomate	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Sopa de ave con lluvia
	Salchichas de pollo con verduritas	Abadejo en salsa verde con guisantes	Jamoncitos de pollo al limón	Tortilla de calabacin
	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y tomate
	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
	Kcal: 455,578 prot (g): 13,106 lip (g): 9,012 hc (g): 79,523	Kcal: 529,205 prot (g): 12,94 lip (g): 23,844 hc (g): 61,15	Kcal: 726,175 prot (g): 45,506 lip (g): 28,346 hc (g): 65,868	Kcal: 510,582 prot (g): 19,131 lip (g): 17,784 hc (g): 63,154
28	29	30		
Espirales con chorizo	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)	Paella de verduritas		
Skipper de bacalao	Garbanzos estofados	Cinta de lomo adobado		
Tomate aliñado con orégano	-	Menestra con verduras salteadas		
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco		
Kcal: 723,453 prot (g): 23,176 lip (g): 31,394 hc (g): 84,065	Kcal: 471,353 prot (g): 18,431 lip (g): 13,735 hc (g): 64,151	Kcal: 634,616 prot (g): 30,52 lip (g): 19,74 hc (g): 80,815		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

CENTROS TRANSPORTADOS

