

SEPTIEMBRE

LUNES

ESPAGUETIS BOLOÑESA (2) (1)
HUEVO FRITO (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

KCAL: 685, HC: 82,9 g, AZ: 22,1 g,
GRASA: 26,8 g, SAT: 5,8 g, PROT: 24,4 g

ALBÓNDIGAS CON ARROZ (2) (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

KCAL: 668, HC: 73,9 g, AZ: 20,5 g,
GRASA: 29,9 g, SAT: 9,1 g, PROT: 21,3 g

PATATAS MARINERAS (3) (5) (6)
EMPANADILLAS (2) (1) (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

KCAL: 726 HC: 104,4 g AZ: 24,9 g
GRASA: 23,2 g SAT: 5,4 g, PROT: 20,3 g

ESPINACAS A LA CREMA (2) (1)
CHULETA DE AGUJA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

KCAL: 547 HC: 49,5 g AZ: 22 g GRASA:
24 g SAT: 8,4 g, PROT: 26,6 g

MARTES

LENTEJAS ESTOFADAS (2)
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

KCAL: 503, HC: 68,7 g, AZ: 19,5 g,
GRASA: 11,4 g, SAT: 1,6 g, PROT: 26,5 g

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1)
(4)
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

KCAL: 629, HC: 72,4 g, AZ: 21,3 g, GRASA:
22,5 g, SAT: 6,6 g, PROT: 31,6 g

JUDÍAS PINTAS
TORTILLA DE PATATA (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

KCAL: 653 HC: 76,4 g AZ: 21,6 g GRASA:
23,4 g SAT: 4,6 g, PROT: 25,9 g

LENTEJAS CON CHORIZO (2)
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

KCAL: 560 HC: 69,1 g AZ: 19,9 g GRASA:
15,6 g SAT: 3,2 g, PROT: 30,9 g

MIÉRCOLES

ARROZ CON POLLO Y MAGRO
ENSALADA MIXTA (1) (3)
FRUTA

10

KCAL: 561, HC: 88,7 g, AZ: 20,8 g,
GRASA: 13,6 g, SAT: 2,5 g, PROT: 17,9 g

MACARRONES CON ATÚN (2) (1) (3)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

KCAL: 703, HC: 80,8 g, AZ: 20,3 g,
GRASA: 24,7 g, SAT: 4,9 g, PROT: 36,1 g

PURÉ DE VERDURAS
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

KCAL: 525 HC: 59,9 g AZ: 22,2 g GRASA:
18,5 g SAT: 3,7 g, PROT: 26,9 g

JUEVES

COCIDO COMPLETO (2) (1)
FRUTA

11

KCAL: 862, HC: 92,9 g, AZ: 20,3 g,
GRASA: 34,5 g, SAT: 10,4 g, PROT: 35,8 g

GARBANZOS GUISADOS
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

KCAL: 729, HC: 43 g, AZ: 7,8 g, GRASA:
49 g, SAT: 11 g, PROT: 30 g

GUISANTES CON JAMÓN
PECHUGA DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

KCAL: 551 HC: 58,8 g AZ: 27,2 g GRASA:
14,6 g SAT: 2,9 g, PROT: 37,2g

VIERNES

CREMA DE CALABACÍN
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (2)
(1) (3)
ENSALADA VERDE

12

YOGURT (4)
KCAL: 465, HC: 47,6 g, AZ: 9,9 g, GRASA:
19,3 g, SAT: 4,5 g, PROT: 24,7 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)

19

KCAL: 501 HC: 40 g AZ: 12,1 g GRASA: 21,1
g SAT: 6,1 g, PROT: 33 g

FIDEUÁ DE PESCADO (2) (1) (3)
FILETES RUSOS (2) (1)
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)

26

KCAL: 706 HC: 83,8 g AZ: 10,6 g GRASA:
24,3 g SAT: 4,9 g, PROT: 31,8 g

 HUEVO (1)
 GLUTEN (2)
 PESCADO (3)

 LECHE (4)
 MOLUSCOS (5)
 CRUSTÁCEOS (6)