



MAYO 2023

**LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

2



792 Kcal 31.7g Prot 99.3g Hc 22.3g grasas

**GAZPACHO
MERLUZA AL LIMÓN
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

3

707 Kcal 28.1g Prot 95.1g Hc 18.7g grasas

**ENSALADA CON MAIZ/ACEITUNA
PECHUGA POLLO AL HORNO
TIBURONES DE PASTA
YOGURT DE SABORES
PAN INTEGRAL-AGUA**

4

843 Kcal 33.5g Prot 99.4g Hc 26.9g grasas

**PISTO
DADITOS DE ROSADA CON
GUARNICIÓN DE CUSCUS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

5

713 Kcal 27.2.5g Prot 89.7g Hc 21.5g grasas

**ENSALADA COMPLETA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

8

715 Kcal 24.7g Prot 104.9g Hc 16.7g grasas

**ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

9

818 Kcal 27g Prot 98.4g Hc 28g grasas

**POTAJE DE ALUBIAS
HUEVO RELLENOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

10

780 Kcal 33.4g Prot 95.5g Hc 20.5g grasas



**ENSALADA DE PASTA
BOQUERONES AL LIMÓN
REMOLACHA ALIÑADA
YOGURT DE SABORES
PAN INTEGRAL-AGUA**

11

766 Kcal 29g Prot 106.2g Hc 21g grasas

**LASAÑA DE TERNERA
TEMPURA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

12

889 Kcal 38.1g Prot 105Hc 27.7g grasas

**PATATAS GUIZADAS CON CARNE
PALITOS DE ZANAHORIA CON
HUMMUS AL CURRY
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

15

793 Kcal 39.5g Prot 97.8g Hc 21.8g grasas

**MACARRONES ACEITE Y AJO
DADOS DE POLLO EN SALSA
ZANAHORIA Y PEPINO ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

16

855 Kcal 36.9g Prot 105g Hc 25.5g grasas

**ESPINACAS CON GARBANZOS
TOSTA DE TOMATE Y HUEVO A LA
PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

17

785 Kcal 31g Prot 105.9g Hc 21g grasas

**GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA
CON GUARNICIÓN DE CUSCÚS
YOGURT DE SABORES
PAN INTEGRAL-AGUA**

18

793 Kcal 39.5g Prot 97.8g Hc 21.8g grasas

**ENSALADA COMPLETA
CALAMAR A LA PLANCHA
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

19

775 Kcal 38.6g Prot 91.5g Hc 22.4g grasas

**PATATAS ALIÑADAS
FILETES DE MERLUZA AL HORNO
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

22

721 Kcal 27.9g Prot 93.2g Hc 19.7g grasas

**ENSALADA COMPLETA
POLLO AL HORNO
PATATAS PROVENZALES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

23

876 Kcal 43.1g Prot 107.5g Hc 23.2g grasas



FESTIVO

**CUSCÚS CON VERDURAS
CHOCO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

29

717 Kcal 31.6g Prot 90.5g Hc 20.1g grasas

**GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

30

793 Kcal 37.2g Prot 95.8g Hc 23.9g grasas

**COCIDO DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
BROCOLI SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

31

792 Kcal 33.3g Prot 96.6g Hc 22.8g grasas



761 Kcal 30.1g Prot 101.3g Hc 21.3g grasas

794 Kcal 32.3g Prot 101.9g Hc 21.1g grasas