

ABRIL 2024

LENTEJAS ESTOFADAS 1
TORTILLA DE PATATAS
REMOLACHA ALIÑADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

866Kcal 39.6g Prot 107.9g Hc 22.2g grasas



GAZPACHO 2
HAMBURGUESA TERNERA/CERDO
CON PATATAS BASTÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

740 Kcal 33.8g Prot 91.7g Hc 33.6g grasas

CUSCÚS CON VERDURAS 3
CHOCO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

717 Kcal 31.6g Prot 90.5g Hc 20.1g grasas

ARROZ CON TOMATE 4
POLLO EN SALSA
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN-AGUA

818 Kcal 27g Prot 98.4g Hc 28g grasas



CREMA DE VERDURAS 5
FILETE DE BACALAO
PATATAS HERVIDAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL -AGUA

700 Kcal 33.6g Prot 94.9g Hc 18g grasas

PISTO 8
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

830 Kcal 32.3g Prot 99.9g Hc 25.9g grasas

POTAJE DE ALUBIAS 9
TORTILLA DE PATATAS
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

780Kcal 33.4g Prot 95.5g Hc 29.7g grasas

ENSALADA MIXTA 10
CARNE CON TOMATE
PATATAS HERVIDAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

761 Kcal 30.1g Prot 101.3g Hc 21.3g grasas

ENSALADA DE PASTA 11
BOQUERONES AL LIMÓN
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN- AGUA

761 kcal 30.1g Prot 98.3 Hc 21.9g grasas

FIDEOS A LA MARINERA 12
PASTEL DE PUERROS CON YORK
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

717 Kcal 35.7g Prot 97g Hc 21.1 g grasas

GAZPACHO 15
TAQUITOS DE ATÚN
CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

740 Kcal 33.8g Prot 91.7g Hc 33.6g grasas

ENSALADA MIXTA 16
ALBÓNDIGAS DE TERNERA
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

783 Kcal 38.9g Prot 96.8g Hc 21.4g grasas

LENTEJAS CON ARROZ 17
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

794 Kcal 32.3g Prot 101.9g Hc 21.1g grasas

ARROZ TRES DELICIAS 18
DADITOS DE CAELLA EN ADOBO
ZANAHORIA Y PEPINO ALIÑADO
YOGURT
PAN-AGUA

761 Kcal 30.1g Prot 101.3g Hc 21.3g grasas

DÍA DE LIBRE DISPOSICIÓN 19

PATATAS GUISADAS CON 22
CHOCO
BROCOLI SALTEADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

721 Kcal 27.9g Prot 93.2g Hc 19.7g grasas

GAZPACHO 23
CARNE MECHÁ
CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

740 Kcal 33.8g Prot 91.7g Hc 33.6g grasas

CUS CUS CON VERDURAS 24
PEZ ESPADA A LA PLANCHA
CHAMPIÑÓN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

818 Kcal 31.5g Prot 100.4 Hc 22.3g grasas

LENTEJAS ESTOFADAS 25
FILETES POLLO EMPANADO
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN-AGUA



872 Kcal 40.2g Prot 103.2g Hc 24.7g grasas

ENSALADA DE ESPIRALES 26
EMPANADA CASERA YORK
Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL -AGUA

768 Kcal 30.4g Prot 99.1g Hc 22.2g grasas

ARROZ DEL SEÑORET 29
ENSALADA COMPLETA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

721 Kcal 27.9g Prot 93.2g Hc 19.7g grasas

CREMA DE VERDURAS 30
POLLO AL HORNO
TIBURONES DE PASTA
YOGURT SABORES
PAN -AGUA

700 Kcal 29.4g Prot 90.1g Hc 19.4g grasas

