

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Lentejas a la jardinera
Croquetas de jamón con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.644/872 GT:38 GS:8 HC:108 AZ:16 PROT:20 SAL:2

3

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la
andaluza con champiñón
Fruta y pan integral

VE:3.486/834 GT:23 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:40 SAL:1

4

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta y pan

VE:2.713/649 GT:21 GS:5 HC:246 AZ:29 PROT:25 SAL:2

8

Paella mixta
Filete de abadejo empanado con
zanahoria salteada
Yogur y pan

VE:3.762/900 GT:40 GS:8 HC:98 AZ:10 PROT:43 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
San Jacobo con ensalada de
lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.922/938 GT:40 GS:6 HC:119 AZ:32 PROT:39 SAL:1

10

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:2.328/557 GT:13 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:33 SAL:1

11

Sopa de ave
Magro en salsa con patatas
dado
Fruta y pan integral

VE:3.284/786 GT:31 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:42 SAL:1

12

Macarrones (integrales)
gratinados
Filete de merluza al horno con
champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan

VE:2.483/594 GT:7 GS:0 HC:98 AZ:19 PROT:37 SAL:2

15

Coliflor asada
Hamburguesa al horno con arroz
pilaf
Fruta (eco.) y pan

VE:2.437/583 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:29 SAL:2

16

Tallarines a la carbonara
Delicias de bacalao
Yogur y pan integral

VE:3.465/829 GT:37 GS:7 HC:96 AZ:10 PROT:28 SAL:2

17

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.043/728 GT:18 GS:2 HC:126 AZ:25 PROT:20 SAL:2

19

Lentejas estofadas con verduras
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:26 PROT:51 SAL:1

22

Coditos a la napolitana
Abadejo a la romana con
ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria
Yogur y pan

VE:3.968/949 GT:63 GS:10 HC:91 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23

Sopa minestrone
Fajitas de ternera con arroz
Fruta y pan

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:30 SAL:2

24

Panaché de verduras
Jamoncitos de pollo al ajillo con
puré de patata
Fruta y pan integral

VE:3.609/863 GT:29 GS:3 HC:104 AZ:40 PROT:47 SAL:1

25

Lentejas (eco) con chorizo
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.613/864 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:27 PROT:29 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con zanahorias
salteadas
Flan de vainilla y pan

VE:3.536/846 GT:21 GS:6 HC:128 AZ:30 PROT:35 SAL:3

29

Espaguetis gratinados
Salchichas encebolladas con
patatas
Yogur y pan

VE:3.149/753 GT:20 GS:9 HC:87 AZ:25 PROT:34 SAL:3

30

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral

VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1