

Otros Colectivos

LUNES
01 Kcal 735 P. 21
Lip. 29 H.C. 94

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

08 Kcal 678 P. 40
Lip. 18 H.C. 88

- Marmita de sepia
- Zancarrón con pimientos
- Fruta
- Pan

15 Kcal 690 P. 39
Lip. 19 H.C. 80

- Lentejas
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

22 Kcal 900 P. 43
Lip. 22 H.C. 125

- Coditos boloñesa
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Fruta
- Pan

MARTES
02 Kcal 953 P. 35
Lip. 26 H.C. 144

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa meniere
- Flan vainilla
- Pan

09 Kcal 862 P. 41
Lip. 21 H.C. 118

- Tallarines salteados al estilo oriental
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

16 Kcal 993 P. 24
Lip. 28 H.C. 159

- Arroz a la marinera
- Varitas de verdura con pimientos verdes
- Yogurt sabores
- Pan

23 Kcal 754 P. 45
Lip. 47 H.C. 75

- Vainas rehogadas
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

MIÉRCOLES
03 Kcal 785 P. 40
Lip. 31 H.C. 74

- Lentejas
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

10 Kcal 774 P. 43
Lip. 36 H.C. 71

- Acelgas rehogadas
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

17 Kcal 736 P. 30
Lip. 31 H.C. 82

- Crema de calabacín
- Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas
- Fruta
- Pan

24 Kcal 630 P. 17
Lip. 19 H.C. 100

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

JUEVES
04 Kcal 774 P. 32
Lip. 30 H.C. 91

- Sopa de letras con ave
- Huevos con bechamel
- Yogurt sabores
- Pan

11 Kcal 916 P. 31
Lip. 25 H.C. 133

- Alubias blancas
- Empanadillas de atún con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

18 Kcal 771 P. 44
Lip. 21 H.C. 93

- Alubias rojas
- Filete de merluza romana con ensalada liz
- Actimel
- Pan

25 Kcal 860 P. 54
Lip. 29 H.C. 93

- Patatas en salsa verde
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Yogurt sabores
- Pan

VIERNES
05 Kcal 692 P. 43
Lip. 13 H.C. 96

- Garbanzos
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

12 Kcal 705 P. 38
Lip. 22 H.C. 86

- Puré de verdura
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

19 Kcal 692 P. 21
Lip. 27 H.C. 86

- Sopa de pescado con lluvia
- Tortilla de patata y espinaca con lechuga
- Fruta
- Pan

26 Kcal 840 P. 59
Lip. 20 H.C. 101

- Garbanzos
- Muslo de pollo asado con patatas naturales
- Fruta
- Pan

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

| ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA | SUGERENCIA PARA LA CENA |
|-----------------------------------|--|
| Arroz, pasta, patata o legumbre | Verduras u hortalizas crudas o cocinadas |
| Verduras | Arroz, pasta o patata |
| Carnes | Pescados o huevo |
| Pescados | Carne o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Lácteo o fruta |
| Lácteo | Fruta |

