

Lunes

1

Fiesta Nacional

8

Fideos a la marinera

Revuelto de jamón cocido y queso

Yogurt y pan

Kcal:703,92 Lip (g):29,50
Prot (g):28,70 HC (g):87,41

15

Crema de verduras

Lomo mechado en su jugo con ensalada

Yogurt y pan

Kcal:1180,10 Lip (g):49,50
Prot (g):60,35 HC (g):130,70

22

Marmitako

Pollo al horno en salsa con verduras

Yogurt y pan

Kcal:1005,10 Lip (g):40,30
Prot (g):51,20 HC (g):105,10

29

Guiso de fideos con tomate frito casero
Merluza frita con ensalada

Yogurt y pan

Kcal:910,60 Lip (g): 47,10
Prot (g): 61,10 HC (g): 101,70

Martes

2

Patatas Guisadas con Chocos
San Jacobo de queso y jamón cocido con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 933,70 Lip (g):39,50
Prot (g):40,50 HC (g):120,98

9

Lentejas con Chorizo

Pollo al limón con calabacín a la plancha

Fruta y pan

Kcal: 930,30 Lip (g):44,20
Prot (g):37,90 HC (g):102,10

16

Chicharos con verduras

Taquitos de merluza fritos con patatas

Fruta y pan

Kcal:961,50 Lip (g):41,20
Prot (g): 41,20 HC (g):110,50

23

Sopa de picadillo

Pescado frito con ensalada

Fruta y pan

Kcal:1051,80 Lip (g):39,20
Prot (g):45,10 HC (g):91,10

30

Fiesta de San Fernando

Miércoles

3

Arroz con pollo

Fogonero a la roteña con verduras

Fruta y pan

Kcal:953,60 Lip (g):46,60
Prot (g):42,50 HC (g):98,80

10

Crema de verduras

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta y pan

Kcal:840,50 Lip (g):30,50
Prot (g):32,50 HC (g):110,30

17

Puchero con arroz

Pringa del puchero con ensalada

Fruta y pan

Kcal:982,50 Lip (g):42,90
Prot (g):43,20 HC (g):99,72

24

Cocido de garbanzos con verduras

Pringa del cocido

Fruta y pan

Kcal:1081,60 Lip (g):41,20
Prot (g): 48,90 HC (g):102,60

31

Paella mixta

Tortilla pizza

Fruta y pan

Kcal: 910,70 Lip (g): 45,50
Prot (g):39,10 HC (g): 95,90

Jueves

4

Puchero con fideos

Pringa del puchero con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 810,80 Lip (g):46,10
Prot (g):38,50 HC (g): 99,30

11

Arroz a las tres delicias

Salchichas al vino con tomate natural

Fruta y pan

Kcal:910,90 Lip (g):38,50
Prot (g): 40,20 HC (g):103,80

18

Crema de calabaza

Tortilla pizza

Fruta y pan

Kcal:895,10 Lip (g): 44,20
Prot (g):61,20 HC (g):102,5

25

Arroz con carne de cerdo

Tortilla de patatas con tomate natural

Fruta y pan

Kcal:951,60 Lip (g):41,90
Prot (g): 41,60 HC (g): 108,10

Viernes

5

Crema de verduras

Merluza frita con ensalada

Yogurt y pan

Kcal: 890,40 Lip (g):41,30
Prot (g):39,20 HC (g):101,10

12

Patatas guisadas al laurel
Filetes de dorada en salsa alicantina con verduras

Yogurt y pan

Kcal:921,60 Lip (g):37,03
Prot (g):40,10 HC (g):105,50

19

Guiso de garbanzos con verduras

Fogonero en amarillo

Yogurt y pan

Kcal:952,50 Lip (g):39,90
Prot (g): 51,60 HC (g):98,90

26

Crema de calabacines

Fogonero en salsa con patatas cocidas

Yogurt y pan

Kcal: 891,50 Lip (g):48,60
Prot (g):46,10 HC (g): 101,90