



SIN CERDO

SEPTIEMBRE de 2020

Lunes

497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% **1**

- LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)
- MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...)

508Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% **7**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- PALITOS DE MERLUZA FRITOS

517Kcal P: 9% HC: 63% L: 31% **14**

- CODITOS PASTA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...)
- ROLLITOS DE PRIMAVERA

504Kcal P: 13% HC: 54% L: 40% **21**

- ARROZ CON TOMATE FRITO
- SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO

460Kcal P: 16% HC: 62% L: 24% **28**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE
- MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS
- FRUTA DEL TIEMPO

Martes

558Kcal P: 14% HC: 52% L: 23% **8**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- FRUTA DEL TIEMPO

475Kcal P: 13% HC: 59% L: 28% **15**

- CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE
- BACALAO AL HORNO
- PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...)
- FRUTA DEL TIEMPO

584Kcal P: 8% HC: 51% L: 42% **22**

- POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE
- SAN JACOBOS

438Kcal P: 9% HC: 53% L: 36% **29**

- SOPA DE LLUVIA C/ VERDURA (puerro, apio...)
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
- FRUTA DEL TIEMPO

Miércoles

535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% **9**

- GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)
- TORTILLA FRANCESA

588Kcal P: 11% HC: 49% L: 40% **16**

- ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)
- PALITOS DE MERLUZA FRITOS

536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% **23**

- GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA DEL TIEMPO

456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% **30**

- MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN
- PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM

Jueves

498Kcal P: 14% HC: 52% L: 33% **3**

- SOPA DE ARROZ CON VERDURA
- POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...)
- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- FRUTA DEL TIEMPO

500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% **10**

- CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)
- ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)

512Kcal P: 16% HC: 54% L: 30% **17**

- CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)
- POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...)
- PATATAS FRITAS

511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% **24**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...)

Viernes

575Kcal P: 13% HC: 43% L: 45% **4**

- ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO
- NUGGETS DE POLLO
- PATATAS HORNO
- YOGUR DE FRUTAS

652Kcal P: 14% HC: 51% L: 33% **11**

- GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)
- EMPANADILLAS DE ATÚN
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

600Kcal P: 13% HC: 56% L: 28% **18**

- LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)
- TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- YOGUR DE FRUTAS

551Kcal P: 16% HC: 48% L: 35% **25**

- CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)
- POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)
- PATATAS HORNO

Sábado

494Kcal P: 16% HC: 61% L: 23% **5**

- SOPA DE FIDEOS C/ VERDURA (zanahoria, cebolla, apio)
- POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)
- FLAN DE VAINILLA

763Kcal P: 11% HC: 60% L: 28% **12**

- CANELONES DE ESPINACAS
- BUÑUELOS DE BACALAO

621Kcal P: 20% HC: 48% L: 37% **19**

- SOPA DE FIDEOS C/ VERDURA (zanahoria, cebolla, apio)
- SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO

494Kcal P: 16% HC: 61% L: 23% **26**

- SOPA DE FIDEOS C/ VERDURA (zanahoria, cebolla, apio)
- POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)

Domingo

723Kcal P: 20% HC: 61% L: 18% **6**

- PAELLA MIXTA (pollo, calamar, gamba...)
- MERLUZA SALSA MARINERA (guisantes, tomate...)
- FLAN DE VAINILLA

629Kcal P: 23% HC: 45% L: 32% **13**

- ESPINACAS GRATINADAS (cebolla y queso rallado)
- POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)

757Kcal P: 27% HC: 53% L: 20% **20**

- GUISILLO DE TERNERA (guisante, zanahoria, cebolla)
- HALIBUT AL HORNO EN SALSA VERDE

754Kcal P: 17% HC: 59% L: 23% **27**

- CAZUELA DE FIDEOS CON JIBIA (tomate, patatas...)
- REVUELTO DE TOMATE CON HUEVO