

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

PÁSATE A LA FRUTA Y DISFRUTA EN EL
COMEDOR DEL COLE!



JUEVES

VIERNES

01

02

FESTIVO

NO LECTIVO

05

SOPA DE FIDEOS
ESCALOPE DE CERDO
TOMATE ALIÑADO
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

477,2Kcal - Prot:24,2g - Lip:15,1g - HC:8,4g AGS:1,3g -
Azúcares:16,9g - Sal:1,4g

06

ESPAGUETIS AGLIO-OLIO
POLLO EN Salsa CON CHAMPIÑONES
PAN INTEGRAL
YOGUR



680,5Kcal - Prot:34,56g - Lip:23,4g - HC:79,0g
AGS:6,2g - Azúcares:26,9g - Sal:2g

07

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

588,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:19,1g - HC:76,2g AGS:3,0g -
Azúcares:18,3g - Sal:3,3g

08

CREMA DE CALABAZA
PIZZA JAMON Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA



610,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:18,5g - HC:84,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,1g - Sal:3,3g

09

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

531,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:12,9g - HC:77,2g
AGS:2,1g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

12

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
CALAMAR RABAS REBOZADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

543,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:20,4g - HC:65,6g AGS:2,4g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

13

MACARRONES BELLA AURORA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA



539,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:18,5g - HC:71,4g AGS:4,1g -
Azúcares:10,3g - Sal:1,6g

14

COCIDO ANDALUZ
CABALLA EN Salsa DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN BLANCO
HELADO



688,9Kcal - Prot:37,1g - Lip:28,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:25,1g -
Sal:1,7g

15

ENSALADA DE ARROZ
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA



565,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:19,0g - HC:68,4g AGS:3,7g -
Azúcares:10,0g - Sal:1,6g

16

CREMA DE CALABACIN
FILETE DE POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA



19

ARROZ CON Salsa DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

664,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:27,2g - HC:84,3g AGS:5,6g -
Azúcares:17,3g - Sal:2,4g

20

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
YOGUR



763,9Kcal - Prot:26,7g - Lip:35,0g - HC:81,1g
AGS:9,6g - Azúcares:29,3g - Sal:4,1g

21

SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

403,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,1g - HC:51,9g AGS:2,2g -
Azúcares:9,5g - Sal:3,5g

22

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN Salsa DE
MOSTAZA
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA



666,8Kcal - Prot:32,8g - Lip:28,3g - HC:64,9g AGS:6,4g - Azúcares:27,5g -
Sal:2,6g

23

CODITOS A LA ITALIANA
MERLUZA AL HORNO CON Salsa DE LIMON
ZANAHORIA SALTEADA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

527,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,5g - HC:79,9g AGS:1,5g -
Azúcares:21,9g - Sal:1,7g

26

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

596,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:82,8g AGS:3,6g - Azúcares:18,4g -
Sal:2,4g

27

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
PAN INTEGRAL
HELADO



699,9Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,1g - HC:67,5g AGS:6,8g - Azúcares:24,9g -
Sal:2,2g

28

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA VIZCAINA
CALABACIN SALTEADO
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

592,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,8g - HC:74,3g AGS:3,8g -
Azúcares:18,4g - Sal:1,9g

29

GARBANZOS SALTEADOS CON JAMON
HAMBURGUESA CON Salsa DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA



468,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:54,3g AGS:3,2g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,5g

30

ARROZ CON VERDURAS Y Salsa DE
SOJA
POLLO EN Salsa BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

596,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:82,8g
AGS:3,6g - Azúcares:18,4g - Sal:2,4g