

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

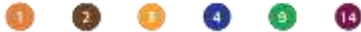
VIERNES


01


02


03


04


01  
Ensalada de apio  
Marmitako  
Lomo adobado  
Fruta variada  
Pan barra  
441,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:10,8g - HC:62,5g  



04  
Ensalada de encurtidos  
Macarrones boloñesa  
Abadejo en salsa verde  
Fruta variada  
Pan barra  
604,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,3g - HC:82,4  



05  
Sopa de cocido  
Cocido murciano  
Yogur sabor  
Pan integral  
717,7Kcal - Prot:29,0g - Lip:25,7g - HC:86,3g  



06  
Ensalada de pepino  
Arroz a banda con caella  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Fruta variada  
Pan barra  
737,0Kcal - Prot:34,4g - Lip:31,8g - HC:76,3g  



07  
Ensalada de col  
Alubias con chorizo  
Huevos rotos  
Yogur sabor  
Pan de barra  
641,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,5g - HC:64,8g  



08  
Crema de calabacín  
Asado de pollo  
Helado  
Pan de barra  
640,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:33,8g - HC:53,3g  



11  
Ensalada murciana  
Caella con patatas  
Tortilla francesa  
Fruta variada  
Pan barra  
393,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:46,8g  



12  
Crema de zanahoria  
Solomillo de cerdo  
Yogur sabor  
Pan integral  
571,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,5g - HC:63,9g  



13  
Ensalada mixta  
Arroz con pavo  
Entremeses fríos  
Fruta fresca  
Pan de barra  
748,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:28,1g - HC:86,0g  



14  
Ensalada con maíz  
Olla gitana  
Pechuga de pollo al horno  
Yogur sabor  
Pan integral  
650,0Kcal - Prot:42,2g - Lip:15,7g - HC:77,3g  



15  
Ensalada frutos secos  
Espaguetis con chorizo  
Filete de merluza al horno  
Helado  
Pan de barra  
636,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,3g - HC:79,6g  


18  
Ensalada verde  
Sopa de merluza y marisco  
Pizza de jamón york  
Fruta variada  
Pan barra  
667,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:16,8g - HC:100,0g  


19  
Ensalada murciana  
Lentejas con arroz  
Tortilla francesa  
Yogur sabor  
Pan integral  
711,6Kcal - Prot:36,6g - Lip:22,0g - HC:86,3g  


20  
Hervido de verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Fruta variada  
Pan barra  
570,6Kcal - Prot:22,3g - Lip:27,4g - HC:55,0g  


21  
Crema de garbanzos  
Rape con patatas  
Yogur sabor  
Pan integral  
598,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:13,9g - HC:80,9g  


22  
Ensalada con atún  
Paella de verduras  
Croquetas de jamón  
Helado  
Pan de barra  
589,4Kcal - Prot:12,1g - Lip:14,2g - HC:99,6g  


25  
Macarrones con atún  
Entremeses / Ensalada  
Helado  
Pan barra  
585,7Kcal - Prot:26,7g - Lip:14,7g - HC:83,1g  
VACACIONES

26

27

28

MENÚ VALORADO POR  
*Diana Cerdá Pascual*  
Diplomada en Nutrición Humana y  
Dietética  
Nºcolegiada: CV00033  
