



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA MUNDIAL DE
Las legumbres
10 DE FEBRERO

SON BAJOS EN GRASAS Y RICOS EN FIBRAS

SON EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

CONTIENEN ALTO CONTENIDO EN LÍPIDOS QUE ES IGUAL A MENOS COLESTEROL

5

LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
687	27	16	111

6

CODITOS BOLOÑESA

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
638	38	17	82

7

CREMA DE VERDURAS

POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
633	33	30	68

8

ARROZ CON TOMATE

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
658	17	25	92

9

ARROZ CON MAGRO

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

YOGUR

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
600	41	17	75

COCIDO MONTAÑES

CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
699	33	27	72



19

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
656	35	14	95

20

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS

FILETE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
688	45	21	80

21

SOPA DE VERDURAS Y FIDEOS

HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
623	18	35	62

22

LENTEJAS CASERAS CON VEFRDURAS

TORTILLA FRANCESA DE YORK

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
649	36	19	89

23

ARROZ CON VERDURAS

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
650	31	22	84

26

CREMA DE CALABACIN

ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
632	23	23	88

27

ARROZ CON POLLO

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

YOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
606	35	15	87

28

SOPICALDO CON GARBANZOS

CARNE ASADA CON PURÉ

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
614	28	22	81

29

ESPAGUETIS CARBONARA

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
702	25	29	87

