



MIÉRCOLES 1

Macarrones con tomate
Tortilla de patatas
Ensalada
Fruta fresca de temporada

646,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,8g - HC:68,8g AGS:5,1g -
Azúcares:18,9g - Sal:2,3g

JUEVES 2

Lentejas a la riojana
Varitas de merluza
Ensalada
Fruta fresca de temporada

634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,1g

VIERNES 3

Ensalada variada de york
Arroz y marisco
Yogur

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g -
Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

LUNES 6

Espaguetis con bacon
Tiras de calamar
Ensalada
Fruta fresca de temporada

700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g -
Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

MARTES 7

Ensalada de garbanzos con huevo
Hamburguesa completa
Fruta fresca de temporada

832,5Kcal - Prot:33,5g - Lip:35,1g - HC:84,8g AGS:2,0g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 8

Ensalada de completa con queso fresco
Arroz con magra y verduras
Yogur

667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g -
Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

JUEVES 9

Ensalada campera con atún
Pollo asado
Fruta fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g -
Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

VIERNES 10

Gazpacho andaluz
Asado de merluza
Ensalada
Fruta fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

LUNES 13

Albondigas a la jardinera
Tortilla de patatas
Ensalada
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g -
Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

MARTES 14

Lentejas estofadas
San jacobó
Ensalada
Fruta fresca de temporada

634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g -
Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 15

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa
césar)
Fideua de pescado
Yogur

636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g -
Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

JUEVES 16

Arroz con habichuelas
Tortilla de queso
Ensalada
Fruta fresca de temporada

527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

VIERNES 17

Sopa de fideos
Pizza casera
Ensalada
Fruta fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

LUNES 20

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada
Fruta fresca de temporada

634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g -
Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

MARTES 21

Ensalada de patatas
Magra con tomate
Ensalada
Fruta fresca de temporada

474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g -
Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 22

Macarrones con atún
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca de temporada

665,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,9g - HC:82,2g AGS:5,0g -
Azúcares:18,8g - Sal:1,9g

JUEVES 23

Gazpacho andaluz
Cocido de verano
Fruta fresca de temporada

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

VIERNES 24

Ensalada mediterráneo (lechuga, tomate,
zanahoria, atún y huevo)
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur

597,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:85,9g AGS:5,9g -
Azúcares:25,4g - Sal:2,0g

LUNES 27

Ensalada de garbanzos con atún
Tortilla de patatas
Fruta fresca de temporada

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g -
Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

MARTES 28

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras
Yogur

697,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,2g - HC:94,9g AGS:5,9g -
Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 29

Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo al horno
Ensalada
Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

JUEVES 30

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa
césar)
Asado de pescado
Fruta fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g -
Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

VIERNES 31

Espirales napolitana
Calamares a la romana
Ensalada
Fruta fresca de temporada

644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g -
Azúcares:19,0g - Sal:2,7g

OBSERVACIONES

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)