

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Ensalada
Espaguetis carbonara
Calamares a la andaluza
Yogur sabor
Pan integral
727,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:27,4g - HC:84,6g

04

Hervido de judías
Pollo al limón con guarnición de patatas
Fruta variada
Pan barra
603,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:23,4g - HC:65,7g

05

Ensalada
Lentejas con jamón
Pisto de verduras con atún
Lacteo
Pan integral
711,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:23,9g - HC:80,6g

06

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

09

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

10

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

11

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

12

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

13

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

23

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

24

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

25

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

26

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

27

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

NO LECTIVO

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