

COMIDA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H. Carbono
<b>LUNES</b>				
Judías verdes con patatas al vapor	198,56	6,87	4,57	28,64
Garbanzos estofados con verduras	379,51	17,34	8,42	51,44
Abadejo en salsa de tomate	137,76	19,7	5,69	1,77
Albóndigas con salsa de almendra	480,52	18,74	36,65	15,39
<b>MARTES</b>				
Arroz con pollo	359,47	9,78	7,05	64,03
Patatas con calamar	447,57	15,76	13,1	65,04
Filete de merluza a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Jamonicos de pollo al curry	370,34	38,13	22,73	3,55
<b>MIERCOLES</b>				
Lentejas con arroz	405,34	20,91	5,74	62,62
Coditos boloñesa	458,44	15,51	14,78	63,64
Huevos fritos	194,36	13,2	15,71	0
Cerdo estofado con zanahoria	334,29	22,82	13,66	26,3
<b>JUEVES</b>				
Judía blanca con chorizo	243,25	10,03	4,97	36,43
Acelgas con patata	204,56	5,64	4,69	30,68
Halibut a la romana	228,62	22,47	11,83	8
Lomo adobado a la plancha	170,56	17,25	7,3	9
<b>VIERNES</b>				
Col con patata	163,56	6,67	4,58	20,9
Tallarines con salsa de setas	419,91	14,64	8,98	68,22
Filete de merluza en salsa verde	142,45	16,48	5,46	5,65
Salchichas al vino blanco con cebolla y tomate	383,82	18,91	28,92	10,06
<b>SABADO</b>				
Borrajias con patatas al vapor	206,36	6,65	5,53	30,13
Lentejas estofadas con chorizo	560,55	23,45	26,93	50,9
Palometa en salsa de tomate	221,19	19,7	13,44	4,15
Chuleta de cerdo al ajillo	335,4	18,2	28,9	0,7
<b>DOMINGO</b>				
Coliflor con patata	196,46	6,7	4,57	29,2
Fideua de pescado	422,11	15,46	7,51	70,93
Calamares a la plancha con ajo y perejil	121,3	17,28	5,33	1,01
Pechuga de pollo empanada	434,12	27	27,04	20,25

CENA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H. Carbono
<b>25/04/2022</b>				
Crema de zanahoria	219,92	5,34	5,63	34,09
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Lomo a la pimienta	316,54	32,77	17,56	6,7
Flamenquines	351,62	13,35	18,49	30,3
<b>26/04/2022</b>				
Espinacas salteadas	142,91	7,42	8,49	3,34
Macarrones en salsa funshy	302,27	6,99	5,81	49,81
Estofado de ternera con patata	440,48	20	25,77	28,47
Filetes de jurel en salsa verde	278,52	22,82	18,11	3,22
<b>27/04/2022</b>				
Brócoli con patata	188,56	9,33	5,56	22,34
Arroz tres delicias	422,56	12,76	8,56	74,43
Tilapia a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Hamburguesa con queso en pan	655,46	26,36	40,51	51,83
<b>28/04/2022</b>				
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Pisto de verduras	139,95	3,2	5,65	18,24
Alitas a la barbacoa	286,91	28,47	18,04	2,82
Limanda al limón	166,43	19,29	5,57	9,32
<b>29/04/2022</b>				
Ensalada de pasta	295,81	15,38	18,17	16,12
Puré de calabacín	267,67	6,4	5,85	42,59
Tortilla francesa con queso	222,65	18,2	17,42	3,43
Hot-Dog con cebolla	582,07	18,66	36,95	42,03
<b>30/04/2022</b>				
Longaniza y chorizo				
<b>01/05/2022</b>				
Judías verdes con patata	198,56	6,87	4,57	28,64
Tallarines en salsa funghi	419,91	14,64	8,98	68,22
Caella a la donostiarra	139,74	19,3	5,61	1,2
Croquetas de pollo	308,12	8,7	15,94	30,6