



ENERO

BÉTICA MUDARRA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**
LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS

BOCADITO DE ROSADA

YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
20,25g	47,0g	12,50g	10,75g	5,25g	1,15g

9 **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**
SOPA DE POLLO CON FIDEOS

TORTILLA ESPAÑOLA

FRUTA DE TEMPORADA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
6,25g	20,0g	0,75g	2,0g	0,75g	0,50g

10 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
MACARRONES A LA BOLOÑESA

LOMO AL HORNO EN SU JUGO

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
16,85g	71,45g	22,50g	10,15g	3,75g	1,40g

13 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
ARROZ A LA CUBANA

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE

FRUTA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
12,75g	50,75g	3,75g	7,50g	2,25g	0,75g

14 **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**
PUCHERO ANDALUZ

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
12,10g	43,95g	16,75g	4,65g	1,50g	1,15g

15 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
CREMA DE CALABACÍN

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS

SALTEADAS

GELATINA DE FRUTAS

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
8,50g	29,0g	18,0g	5,50g	1,80g	1,10g

16 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
CODITOS CON TOMATE

MERLUZA REBOZADA

FRUTA DE TEMPORADA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
12,25g	48,50g	16,75g	6,20g	2,30g	1,35g

17 **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**
HABICHUELAS DE LA ABUELA

TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS

GELATINA DE FRUTAS

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
11,0g	41,50g	17,50g	5,75g	2,20g	1,25g

20 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
MACARRONES CON SALSA TOMATE Y QUESO RALLADO

SALCHICHAS EN SALSA DE CEBOLLA

FRUTA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
13,75g	54,50g	19,50g	7,75g	2,65g	1,40g

21 **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**
POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO

TORTILLA FRANCESA

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
10,75g	46,25g	15,75g	6,0g	2,0g	1,30g

22 **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**
SOPA DE POLLO CON FIDEOS

MERLUZA CON REBOZADO CASERO

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
9,85g	40,50g	15,0g	5,15g	1,75g	1,20g

23 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
ARROZ CON VERDURA

MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN

FRUTA DE TEMPORADA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
11,50g	44,75g	18,25g	6,50g	2,35g	1,30g

24 **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

MINI FLAMENQUÍN

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
10,75g	39,50g	14,75g	6,0g	2,15g	1,25g

27 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
PATATAS A LA MARINERA

BOCADITOS DE ROSADA

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
10,0g	42,0g	15,0g	5,50g	2,0g	1,10g

28 **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**
ARROZ CON GUISANTES ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO

TORTILLA FRANCESA

GELATINA DE FRUTAS

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
9,50g	40,25g	14,50g	5,25g	1,90g	1,05g

29 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
CREMA DE VERDURAS CON PATATAS

FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
10,25g	41,0g	14,75g	5,35g	2,0g	1,15g

30 **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS

PIZZA MARGARITA

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
14,75g	54,25g	18,50g	7,85g	2,85g	1,45g

31 **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**
PASTA A LA BOLOÑESA

ALBONDIGAS DE POLLO CON ARROZ BLANCO

FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
16,25g	61,50g	20,75g	9,50g	3,25g	1,55g



9001:2015



ENERO

Sugerencia cena



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE



8
ENSALADILLA DE ATÚN Y HUEVO DURO CON PATATA COCIDA Y ZANAHORIA
FRUTA

9
PESCADO BLANCO AL VAPOR CON BRÓCOLI COCIDO
FRUTA

10
CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
YOGUR

13
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE PURÉ DE ZANAHORIA
FRUTA

14
SOPA LIGERA DE VERDURA CON PAN INTEGRAL
FRUTA

15
TORTILLA FRANCESA CON ESPARRAGOS VERDES Y PAN INTEGRAL
FRUTA

16
ARROZ SALTEADO CON GUISANTES Y ZANAHORIA
FRUTA

17
PASTA INTEGRAL CON TOMATE NATURAL Y QUESO RALLADO
YOGUR

20
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
FRUTA

21
SANDWICH INTEGRAL DE QUESO FRESCO, AGUACATE Y PECHUGA DE PAVO
FRUTA

22
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS FINOS
YOGUR

23
TOSTA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL
FRUTA

24
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON PURÉ DE CALABACÍN
FRUTA

27
BROCHETAS DE PECHUGA DE POLLO Y TOMATE
FRUTA

28
HAMBURGUESA CASERA DE PAVO
FRUTA

29
SOPA DE POLLO Y VERDURA CON HUEVO COCIDO PICADO
FRUTA

30
SALMÓN AL HORNO CON ESPARRAGOS Y PATATA COCIDA
YOGUR

31
CREMA DE CALABAZA
FRUTA