

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 541,84 / prot(g): 49,94 / lip(g): 13,58 / hc(g): 52,23
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 745,84 / prot(g): 24,64 / lip(g): 19,78 / hc(g): 112,33	Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 703,84 / prot(g): 36,34 / lip(g): 30,08 / hc(g): 71,93	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 589,74 / prot(g): 27,51 / lip(g): 16,33 / hc(g): 83,06	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 676,17 / prot(g): 22,44 / lip(g): 38,28 / hc(g): 58,73	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan Kcal: 457,84 / prot(g): 33,94 / lip(g): 7,68 / hc(g): 62,73
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 474,84 / prot(g): 20,74 / lip(g): 7,88 / hc(g): 77,83	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 511,07 / prot(g): 26,91 / lip(g): 11,43 / hc(g): 75,76	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 451,84 / prot(g): 25,24 / lip(g): 6,08 / hc(g): 73,53	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan Kcal: 446,84 / prot(g): 18,64 / lip(g): 10,78 / hc(g): 67,83	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 539,84 / prot(g): 47,04 / lip(g): 12,88 / hc(g): 60,93	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan Kcal: 577,74 / prot(g): 38,11 / lip(g): 12,63 / hc(g): 75,26	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 570,17 / prot(g): 21,04 / lip(g): 16,08 / hc(g): 84,13	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 633,84 / prot(g): 45,14 / lip(g): 11,48 / hc(g): 88,63
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan Kcal: 449,84 / prot(g): 21,24 / lip(g): 8,58 / hc(g): 70,83	Arroz con pollo Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 509,84 / prot(g): 34,64 / lip(g): 7,98 / hc(g): 76,13	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan Kcal: 654,74 / prot(g): 32,81 / lip(g): 17,23 / hc(g): 77,26	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 489,84 / prot(g): 20,54 / lip(g): 20,08 / hc(g): 54,03	NO LECTIVO