


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Día 1 Macarrones a la napolitana Espárragos con mahonesa Pollo asado en su jugo Salteado de verduras Manzana Pan y agua Kcal 699 Prot 35.2 HCar 77.9 Lipid 24.3	Día 2 Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas Alcachofas con jamón Tortilla española con mahonesa Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 698 Prot 30.7 HCar 70.1 Lipid 22.5
Día 5 Arroz con tomate y picadillo de salchichas Salteado de setas y ajetes Cinta de lomo adobado Calabacín rebozado Pera Pan y agua Kcal 710 Prot 30.8 HCar 88.2 Lipid 22.1	Día 6 Espirales a la carbonara Judías verdes con jamón Filete de salmón empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 702 Prot 32.1 HCar 77.2 Lipid 26.1	Día 7 Crema de verduras Mini fricadelle en salsa Patatas panadera Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 35.8 HCar 95.1 Lipid 29.4	Día 8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 Prot 35.8 HCar 95.1 Lipid 29.4	Día 9 Día de la enseñanza 
Día 12 Menestra de verduras Peques: Puré Pechuga de pollo en salsa de setas Patatas fritas Pera Pan y agua Kcal 697 Prot 32.6 HCar 72.8 Lipid 26.1	Día 13 Paella de pollo y conejo Verduras asadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 701 Prot 34.2 HCar 72.5 Lipid 21.2	Día 14 Lentejas hortelanas Brócoli gratinado Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Plátano Pan y agua Kcal 700 Prot 33.1 HCar 77.2 Lipid 22.9	Día 15 Patatas a la riojana Espinacas rehogadas Chuleta de Sajonia Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 703 Prot 35.8 HCar 79.3 Lipid 26.5	Día 16 Sopa de marisco Menestra de verduras Varitas de merluza y Calamares Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 701 Prot 35.3 HCar 78.1 Lipid 25.2
Día 19 Judías blancas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 712 Prot 35.8 HCar 79.9 Lipid 27.4	Día 20 Arroz 3 delicias Peques: Arroz con tomate Espárragos con mahonesa Bacalao a la vizcaína Peques: bacalao rebozado Patatas al vapor Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33.1 HCar 70.7 Lipid 23.1	Día 21 Crema de calabaza, zanahoria y puerros Albóndigas en salsa Champiñón al ajillo Plátano Pan y agua Kcal 703 Prot 33.5 HCar 75.9 Lipid 24.5	Día 22 Judías verdes con jamón Peques: Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas Petit /Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 35.3 HCar 75.9 Lipid 23.6	Día 23 Macarrones gratinados Verduras asadas Filete de atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal 678 Prot 37.1 HCar 72.5 Lipid 22.9
Día 26	Día 27	Día 28	Día 30	

SEMANA SANTA



*La valoración nutricional corresponde con la elección de la primera opción del primer plato.