

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>Día 1</b> Macarrones a la napolitana Espárragos blancos Pollo asado en su jugo Salteado de verduras Manzana Pan y agua Kcal 699 Prot 35,2 HCar 77,9 Lipid 24,3	<b>Día 2</b> Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas Alcachofas con jamón Filete de emperador Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 698 Prot 30,7 HCar 70,1 Lipid 22,5
<b>Día 5</b> 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	<b>Día 6</b> Espirales a la carbonara Judías verdes con jamón Merluza a la plancha Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 702 Prot 32,1 HCar 77,2 Lipid 26,1	<b>Día 7</b> Crema de verduras Filetes rusos en salsa Patatas panadera Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	<b>Día 8</b> 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	<b>Día 9</b> <b>Día de la enseñanza</b> 
<b>Día 12</b> 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	<b>Día 13</b> Paella de pollo y conejo Verduras asadas Merluza a horno Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 701 Prot 34,2 HCar 72,5 Lipid 21,2	<b>Día 14</b> Lentejas hortelanas Brócoli gratinado Lomo adobado Patatas Plátano Pan y agua Kcal 700 Prot 33,1 HCar 77,2 Lipid 22,9	<b>Día 15</b> 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	<b>Día 16</b> 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
<b>Día 19</b> Judías blancas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	<b>Día 20</b> Arroz con tomate Espárragos blancos 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	<b>Día 21</b> Crema de calabaza, zanahoria y puerros Albóndigas de ternera en salsa Champiñón al ajillo Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,5 Lipid 23,9	<b>Día 22</b> 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 75,1 Lipid 21,1	<b>Día 23</b> Macarrones gratinados Verduras asadas Mero a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal 678 Prot 37,1 HCar 72,5 Lipid 22,9
<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 30</b>	

# SEMANA SANTA



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