


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 Yogur / Fruta 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 con tomate Judías verdes con jamón Merluza a la plancha Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur / Fruta 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 Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 34,2 HCar 72,5 Lipid 21,2	Día 14 Lentejas hortelanas Brócoli 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 Yogur / Fruta 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 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	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 701 Prot 34,5 HCar 77,5 Lipid 23,9	Día 22 Judías verdes con jamón Peques: Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 35,3 HCar 75,1 Lipid 21,1	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 29	Día 30

SEMANA SANTA



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