

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 2</b> Lentejas caseras o Espinacas rehogadas Tortilla española con mahonesa  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 701 29,2 78,9 24,6	<b>Día 3</b> Judías verdes con jamón y huevo duro Peques: Puré de verduras Escalope empanado  Patatas fritas Yogur /Fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 699 34,4 76,4 22,6	<b>Día 4</b> Ensalada de pasta Peques: Pasta a la napolitana o Brócoli gratinado Merluza a la romana  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 702 32,0 73,1 22,5
<b>Día 7</b> Judías blancas estofadas o Salteado de setas, guisantes y champiñón Pechuga de pollo natural empanada Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur /Fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 702 33,9 77,6 25,9	<b>Día 8</b> Paella de marisco o Espárragos con mahonesa Huevos duros con pisto Peques: Tortilla francesa Patatas panadera Manzana Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 700 33,8 72,4 25,9	<b>Día 9</b> Puré de verduras Minifricadelle en salsa Patatas fritas Plátano Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 701 31,7 75,4 24,4	<b>Día 10</b> Sopa de cocido  Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pera Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 29,4	<b>Día 11</b> Macarrones gratinados o Coliflor en vinagreta Filete de atún Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur /Fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 705 31,1 78,8 22,8
<b>Día 14</b> Crema de calabaza y zanahoria  Pollo asado en su jugo  Patatas Pera Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 698 36,1 73,1 25,2	<b>Día 15</b> Espaguetis a la carbonara Peques: macarrones con tomate o Menestra de verduras Bacalao en salsa de tomate Peques: Bacalao rebozado Patatas al vapor Petit /fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 704 30,4 78,1 25,4	<b>Día 16</b> Lentejas estofadas o Guisantes con jamón Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Plátano Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 710 34,5 85,1 25,5	<b>Día 17</b> Sopa de pescado con estrellitas o Ensalada de judías verdes  Chuleta de sajonia Salteado de setas Manzana Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 701 34,3 70,5 24,9	<b>Día 18</b> Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Alcachofas con jamón Filete de emperador Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur /Fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 689 34,2 70,1 23,9
<b>Día 21</b> Canelones al horno PEQUE: Macarrones con tomate o Salteado de verduras Filete de salmón empanado Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pera Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 702 36,0 70,1 25,5	<b>Día 22</b> Sopa de cocido  Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur /Fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 29,4	<b>Día 23</b> Puré de verduras naturales Albóndigas a la jardinera Patatas panadera Plátano Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 701 33,5 74,1 24,9	<b>Día 24</b> Lentejas a la hortelana o Verduras asadas Empanadillas de atún y varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 712 36,1 76,5 26,9	<b>Día 25</b> Ensalada campera PEQUE: Arroz con tomate Filetitos de ternera asada en su jugo Salteado de verduras Yogur /Fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 703 35,2 75,6 26,7
<b>Día 28</b> Ensalada de arroz PEQUES: Arroz con tomate o Espárragos blancos Atún empanado Salteado de verduras Helado /fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 706 33,5 76,1 23,5	<b>Día 29</b> Guisantes con jamón y huevo duro Cinta de lomo adobada Patatas fritas Yogur /Fruta Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 699 33,5 75,6 25,9	<b>Día 30</b> Macarrones a la napolitana o Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan  y agua  Kcal Prot HCar Lipid 704 33,5 73,1 24,0	<b>Día 31</b> <b>FESTIVO</b>	

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

