

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Día 3</b> Macarrones con tomate o Menestra de verduras Merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Manzana Pan y agua Kcal 699 Prot 31,2 HCar 77,5 Lipid 23,6	<b>Día 4</b> Lentejas caseras o Ajetes, campi y gamba Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate natural Plátano Pan y agua Kcal 702 Prot 31,2 HCar 80,5 Lipid 25,2	<b>Día 5</b> Judías verdes con jamón PEQUE: Puré de verduras Escalope de cerdo Patatas fritas Yogur de soja / fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 31,2 HCar 80,5 Lipid 24,6	<b>Día 6</b> Arroz con pollo y verduras o Verduras asadas Atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Naranja Pan y agua Kcal 698 Prot 31,2 HCar 79,4 Lipid 25,1
<b>Día 9</b> Sopa de cocido Cocido completo Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Manzana Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	<b>Día 10</b> Arroz con tomate con picadillo de salchichas Brócoli con bacon Varitas de merluza y calamares Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Yogur de soja / fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 35,1 HCar 73,8 Lipid 26,5	<b>Día 11</b> Crema de calabaza, zanahoria y puerros Albóndigas a la jardinera Patatas rizadas Plátano Pan y agua Kcal 699 Prot 36,2 HCar 75,1 Lipid 25,8	<b>Día 12</b> Sopa de marisco Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas Yogur de soja / fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 36,9 HCar 71,1 Lipid 24,6	<b>Día 13</b> Espirales a la napolitana o Ensalada de pimientos Mero en salsa verde Salteado de verduras Pera Pan y agua Kcal 700 Prot 34,1 HCar 77,3 Lipid 25,1
<b>Día 16</b> Judías blancas estofadas o Coliflor a la gallega Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Manzana Pan y agua Kcal 712 Prot 30,3 HCar 78,1 Lipid 25,5	<b>Día 17</b> Arroz 3 delicias Peques: Arroz con tomate Judías verdes con bacon Bacalao a la vizcaína PEQUE: Bacalao rebozado Patatas al vapor Yogur de soja / fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 31,4 HCar 77,2 Lipid 23,5	<b>Día 18</b> Crema de verduras Mini fricadelle en salsa Patatas panadera Plátano Pan y agua Kcal 698 Prot 30,4 HCar 76,5 Lipid 24,9	<b>Día 19</b> Sopa de cocido Cocido completo Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Pera Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	<b>Día 20</b> Ensalada de pasta PEQUE: macarrones con tomate o Espárragos blancos Filete de emperador Salteado de verduras Yogur de soja / fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 34,2 HCar 75,9 Lipid 24,4
<b>Día 23</b> Ensalada de garbanzos Peques: sopa de picadillo Lomo de sajonia Calabacín rebozado Yogur de soja / fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,3 HCar 71,9 Lipid 25,2	<b>Día 24</b> Macarrones con tomate o Espinacas rehogadas Palometa en salsa marinera Patatitas al ajo-perejil Manzana Pan y agua Kcal 700 Prot 35,1 HCar 70,8 Lipid 25,1	<b>Día 25</b> Lentejas caseras o Espárragos blancos Empanadillas de atún Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan y agua Kcal 712 Prot 36,2 HCar 75,1 Lipid 25,8	<b>Día 26</b> Paella de pollo y verduras o Menestra de verduras Filete de salmón empanado Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pera Pan y agua Kcal 701 Prot 36,9 HCar 72,9 Lipid 24,5	<b>Día 27</b> Guisantes con jamón y huevo PEQUE: Puré de verduras Pollo asado en su jugo Patatas rizadas Yogur de soja / fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 34,1 HCar 76,3 Lipid 22,9



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

