





































































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 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 con bacon 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 con tomate  Peques: macarrones con tomate  o Menestra de verduras Bacalao en salsa de tomate  Peques: Bacalao rebozado  Patatas al vapor Yogur  / 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> 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  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  PEQUES: 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.

