





















































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>Día 1</b> Patata gratinada rellena de carne   Ensalada de pimientos Jamonicitos de pollo en salsa Champiñón al ajillo Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 29,2 HCar 79,9 Lipid 24,6	<b>Día 2</b> Arroz con marisco    Menestra de verduras Filetes de merluza en salsa verde  Patatas al ajo-perejil Helado Pan y agua Kcal 701 Prot 34,4 HCar 76,4 Lipid 22,6	<b>Día 3</b> Ensalada de pasta   Peques: Pasta con tomate Huevos duros con pisto   Peques: tortilla francesa  Patatas Fruta Pan y agua Kcal 705 Prot 31,1 HCar 78,8 Lipid 22,8
<b>Día 6</b> Pasta tomate y queso  Coliflor con vinagreta Merluza ala plancha  Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 725 Prot 33,2 HCar 79,1 Lipid 26,5	<b>Día 7</b> Arroz al horno con verduras Judías verdes con jamón Albóndigas en salsa  Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 33,6 HCar 73,9 Lipid 22,5	<b>Día 8</b> Lentejas hortelana Espárragos blancos Pechuga de pollo en salsa de vino blanco Patatas Helado  Pan y agua Kcal 701 Prot 31,7 HCar 75,4 Lipid 24,4	<b>Día 9</b> Macarrones boloñesa Verduras asadas Filete de emperador  Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 35,8 HCar 78,2 Lipid 26,4	<b>Día 10</b> Huevos rellenos   Peques: crema de calabacín Ensalada de judías Escalope de cerdo  Salteado de setas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1
<b>Día 13</b> Ensalada de patata   Peques: coditos con tomate Cinta de lomo adobada Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	<b>Día 14</b> Paella valenciana Verduras asadas Filetes rusos en salsa   Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	<b>Día 15</b> Ensalada de garbanzos   Peques: sopa de picadillo Tortilla española  Rodajas de tomate Fruta Pan y agua Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	<b>Día 16</b> Crema de verduras (Patata, zanahoria, judía verde, calabacín, acelgas y espinacas) Pechuga de pollo empanada   Patatitas al ajo-perejil Helado  Pan y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	<b>Día 17</b> Espaguetis a la carbonara  Brócoli gratinado  Merluza a la romana  Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 35,1 HCar 79,2 Lipid 24,2
<b>Día 20</b> Lentejas estofadas Judías verdes con jamón Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	<b>Día 21</b> Ensalada de arroz   Peques: Arroz con tomate Espárragos blancos Chuleta de sajonia Salteado de setas Fruta Pan y agua Kcal 714 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	<b>Día 22</b> Menestra de verduras Peques: puré de verduras Pollo asado Patatas rizadas Yogur  Pan y agua Kcal 705 Prot 33,4 HCar 73,2 Lipid 24,1	<b>Día 23</b> Ensaladilla rusa    Peques: Sopa de ave Menestra de verdura Palometa a la plancha  Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 30,2 HCar 70,2 Lipid 22,	<b>Día 24</b> Macarrones boloñesa Coliflor a la gallega Huevos duros con bechamel y bacon  Patatas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 30,2 HCar 80,2 Lipid 24,4
<b>Día 27</b> Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 H. Carb 92,2 Lipid 29,4	<b>Día 28</b> Ensalada campera  Peques: crema de verduras Carne estofada Patata fritas Yogur  Pan y agua Kcal 701 Prot 34,4 H. Carb 76,4 Lipid 22,6	<b>Día 29</b> Patata gratinada rellena de carne   Ensalada de pimientos Jamonicitos de pollo en salsa Champiñón al ajillo Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 29,2 H.Carb 79,9 Lipid 24,6	<b>Día 30</b> Arroz con marisco    Menestra de verduras Filetes de merluza en salsa verde  Patatas al ajo-perejil Helado Pan y agua Kcal 701 Prot 34,4 H.Carb 76,4 Lipid 22,4	<b>Día 31</b> Ensalada de pasta   Peques: Pasta con tomate Huevos duros con pisto   Peques: tortilla francesa  Patatas Fruta Pan y agua Kcal 705 Prot 31,1 H.Carb 78,8 Lipid 22,8

