




















































































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

