

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 Patata rellena de carne o Ensalada de pimientos Jamoncitos de pollo en salsa Champiñón al ajillo Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 29,2 HCar 79,9 Lipid 24,6	Día 2 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	Día 3 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
Día 6 Pasta tomate o Coliflor con vinagreta Atún empanado Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 725 Prot 33,2 HCar 79,1 Lipid 26,5	Día 7 Arroz al horno con verduras o Judías verdes con jamón Albóndigas en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 33,6 HCar 73,9 Lipid 22,5	Día 8 Lentejas hortelana o 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	Día 9 Macarrones boloñesa o 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	Día 10 Huevos rellenos Peques: crema de calabacín o Ensalada de judías Escalope de cerdo Salteado de setas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1
Día 13 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	Día 14 Paella valenciana o Verduras asadas Mini fricadelle en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Día 15 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	Día 16 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	Día 17 Espaguetis con tomate o 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
Día 20 Lentejas estofadas o Judías verdes con jamón Calamares Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Día 21 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	Día 22 Menestra de verduras Peques: puré de verduras Pollo asado Patatas rizadas Yogur de soja Pan y agua Kcal 705 Prot 33,4 HCar 73,2 Lipid 24,1	Día 23 Ensaladilla rusa Peques: Sopa de ave Menestra de verdura Salmón empanado Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 30,2 HCar 70,2 Lipid 22,	Día 24 Macarrones boloñesa o 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
Día 27 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	Día 28 Ensalada campera Peques: crema de verduras Carne estofada Patata fritas Yogur de soja Pan y agua Kcal 701 Prot 34,4 H. Carb 76,4 Lipid 22,6	Día 29 Patata rellena de carne o Ensalada de pimientos Jamoncitos de pollo en salsa Champiñón al ajillo Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 29,2 H.Carb 79,9 Lipid 24,6	Día 30 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	Día 31 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

