

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p><b>Día 2</b></p> <p>Fabada asturiana </p> <p>Calamares  y nuggets de pollo </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Manzana </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>715</td><td>35,8</td><td>78,2</td><td>24,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	715	35,8	78,2	24,8	<p><b>Día 3</b></p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa </p> <p>Patatas rizadas </p> <p>Mandarina </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>33,6</td><td>73,2</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	33,6	73,2	22,9	<p><b>Día 4</b></p> <p>Espirales con tomate </p> <p>Merluza en salsa verde </p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Yogur de soja  / Pera </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>33,1</td><td>80,5</td><td>24,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	33,1	80,5	24,5	<p><b>Día 5</b></p> <p>Crema de calabacín Patata, puerro y calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en salsa </p> <p>Patatas panaderas</p> <p>Naranja </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>36,9</td><td>72,5</td><td>22,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	36,9	72,5	22,2	<p><b>Día 6</b></p> <p>Arroz cinco delicias Gamba, guisante, York, zanahoria y tortilla </p> <p>Peques: Arroz con tomate </p> <p>Tortilla española </p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco </p> <p>Plátano </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>32,2</td><td>80,2</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,2	80,2	22,9
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
715	35,8	78,2	24,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
685	33,6	73,2	22,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	33,1	80,5	24,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
689	36,9	72,5	22,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32,2	80,2	22,9																																									
<p><b>Día 9</b></p> <p>Marmitako de bonito </p> <p>Cinta de lomo empanada </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Manzana </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>30,8</td><td>88,2</td><td>22,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	30,8	88,2	22,1	<p><b>Día 10</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Filete de palometa en salsa de tomate </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Mandarina </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,2</td><td>72,5</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,2	72,5	21,2	<p><b>Día 11</b></p> <p>Sopa de marisco </p> <p>Solomillitos en salsa de vino </p> <p>Bolitas de patata </p> <p>Plátano </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8	95,1	29,4	<p><b>Día 12</b></p> <p>Coditos a la napolitana </p> <p>Filete de emperador </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Naranja </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>728</td><td>36,6</td><td>78,2</td><td>25,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	728	36,6	78,2	25,1	<p><b>Día 13</b></p> <p>Lentejas estofadas </p> <p>Tortilla española </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Pera </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>36,1</td><td>80,1</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	36,1	80,1	23,4
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	30,8	88,2	22,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	34,2	72,5	21,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
728	36,6	78,2	25,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
696	36,1	80,1	23,4																																									
<p><b>Día 16</b></p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Huevos duros con pisto </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Plátano </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,8</td><td>73,4</td><td>21,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,8	73,4	21,7	<p><b>Día 17</b></p> <p>Paella de marisco </p> <p>Merluza a la romana </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Mandarina </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>39,2</td><td>86,8</td><td>28,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	39,2	86,8	28,9	<p><b>Día 18</b></p> <p>Macarrones napolitana </p> <p>Filetes rusos en salsa </p> <p>Champiñón al ajo </p> <p>Manzana/Yogur de soja </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>34,5</td><td>73,2</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5	73,2	22,4	<p><b>Día 19</b></p> <p>Patatas rellenas al horno con carne y tomate</p> <p>Pechuga de pollo empanada </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Pera </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>31,2</td><td>74,3</td><td>26,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,2	74,3	26,7	<p><b>Día 20</b></p> <p>Sopa de fideos </p> <p>Cocido completo </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Manzana </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	34,8	73,4	21,7																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	39,2	86,8	28,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	34,5	73,2	22,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	31,2	74,3	26,7																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
<p><b>Día 23</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Mandarina </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>38,7</td><td>71,9</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	38,7	71,9	26,1	<p><b>Día 24</b></p> <p>Espaguetis marinera </p> <p>Filetitos rusos en salsa </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Manzana </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>23,9</td><td>20,7</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	23,9	20,7	23,1	<p><b>Día 25</b></p> <p>Lentejas estofadas </p> <p>Empanadillas  y calamares </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Plátano </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>38,3</td><td>77,5</td><td>23,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	38,3	77,5	23,9	<p><b>Día 26</b></p> <p>Judías verdes salteadas con jamón, patata y huevo duro </p> <p>Chuleta de Sajonia</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Mandarina/Yogur de soja </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>678</td><td>37,3</td><td>75,5</td><td>21,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	678	37,3	75,5	21,1	<p><b>Día 27</b></p> <p>DÍA DE LA ENSEÑANZA</p>								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	38,7	71,9	26,1																																									
HCar	Prot	HCar	Lipid																																									
700	23,9	20,7	23,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	38,3	77,5	23,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
678	37,3	75,5	21,1																																									
<p><b>Día 30</b></p> <p>Sopa de fideos </p> <p>Cocido completo </p> <p>Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, jamón,...</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas </p> <p>Manzana </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4																																				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									

