

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Día 10					Día 11					Día 12					Día 13					Día 14				
Macarrones con tomate y bacon o Espárragos con mahonesa Filete de atún empanado Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Melón Pan y agua					Ensalada de patata, atún tomate, lechuga, huevo, zanahoria y surimi. Peques: Sopa de picadillo Cinta de lomo adobada Salteado de verduras Manzana Pan y agua					Lentejas estofadas o Judías verdes en ensalada Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate natural Plátano Pan y agua					Crema de verduras: judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata. Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahorias Patatas rizadas Yogur / Fruta Pan y agua					Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Alcachofas con jamón Filete de merluza a la romana Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Sandía Pan y agua				
Kcal 708	Prot. 32,9	HCar 82,4	Lipid 26,6		Kcal 700	Prot 36,1	HCar 79,3	Lipid 23,3		Kcal 712	Prot 37,2	HCar 86,5	Lipid 25,8		Kcal 680	Prot 36,1	HCar 69,5	Lipid 20,3		Kcal 701	Prot 36,6	HCar 81,2	Lipid 25,2	
Kcal 690	Prot. 34,8	HCar 75,3	Lipid 22,6							Kcal 699	Prot 38,2	HCar 74,5	Lipid 21,9							Kcal 690	Prot 37,8	HCar 73,5	Lipid 21,1	
Día 17					Día 18					Día 19					Día 20					Día 21				
Espaguetis con tomate Peques: macarrones o Salteado de trigueros, gambas y champiñón Bacalao a la vizcaína Peques: bacalao rebozado Patatitas al vapor Manzana Pan y agua					Crema de calabaza, zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes) Pollo asado en su jugo Patatas panadera Yogur / Fruta Pan y agua					Lentejas hortelana o Menestra de verduras Calamares a la romana y varitas de merluza Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Plátano Pan y agua					Arroz con pollo y verduras o Espárragos blancos con mahonesa Palometa en salsa verde Salteado de verduras Melocotón en almíbar Pan y agua					Sopa de cocido Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla... Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua				
Kcal 705	Prot. 32,2	HCar 79,2	Lipid 25,2		Kcal 699	Prot 32,2	HCar 73,2	Lipid 19,8		Kcal 706	Prot 32,0	HCar 81,6	Lipid 27,8		Kcal 703	Prot 31,9	HCar 80,2	Lipid 24,5		Kcal 770	Prot 35,8	HCar 92,2	Lipi 29,	
Kcal 699	Prot 34,2	HCar 74,2	Lipid 22,2							Kcal 698	Prot 33,4	HCar 74,4	Lipid 22,7		Kcal 697	Prot 32,7	HCar 73,1	Lipid 22,2						
Día 24					Día 25					Día 26					Día 27					Día 28				
Espirales boloñesa o Coliflor a la vinagreta Filete de emperador Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan y agua					Judías blancas estofadas o Verduras asadas Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Melón Pan y agua					Ensalada de arroz PEQUES: Arroz con tomate o Ensalada de pimientos Albóndigas de pollo en salsa Salteado de verduras Yogur / Fruta Pan y agua					Sopa de cocido Cocido completo garbanzos, carne de ternera, pollo, chorizo, morcilla Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan y agua					Judías verdes salteadas PEQUES: Puré de verduras Escalope de cerdo Patatas fritas Yogur / Fruta Pan y agua				
Kcal 700	Prot. 36,8	HCar 79,7	Lipid 25,1		Kcal 712	Prot 37,2	HCar 79,8	Lipid 25,2		Kcal 729	Prot 33,4	HCar 80,1	Lipid 27,9		Kcal 770	Prot 35,8	HCar 92,2	Lipid 29,4		Kcal 702	Prot 35,9	HCar 76,2	Lipid 24,9	
Kcal 694	Prot 32,5	HCar 75,4	Lipid 22,9		Kcal 700	Prot 33,9	HCar 76,2	Lipid 22,8		Kcal 701	Prot 34,1	HCar 77,5	Lipid 25,4							Kcal 699	Prot 35,0	HCar 78,1	Lipid 23,8	

