





























LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 8 Lentejas caseras o Judías verdes con jamón Filete de palometa en salsa marinera    Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 32,2 78,4 26,7 Kcal Prot HCar Lipid 680 34,9 71,6 22,4	Día 9 Crema de calabacín  Albóndigas a la jardinera Patatas panadera Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 695 35,8 73,9 24,4	Día 10 Patatas guisadas con cordero o Espárragos blancos Pollo asado en su jugo Salteado de verduras Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 710 34,8 76,1 29,4 Kcal Prot HCar Lipid 689 37,7 70,9 21,2	Día 11 Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Menestra de verduras Filete de merluza a la romana   Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Naranja Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 32,8 75,5 25,1 Kcal Prot HCar Lipid 689 35,2 70,1 21,2
Día 14 Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, champiñón y alcachofas) Jamoncitos en pepitoria   Patatas Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 34,8 73,4 23,7	Día 15 Sopa de marisco    o Espinacas rehogadas Tortilla española  Rodajas de tomate natural Mandarina Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 717 33,2 73,2 27,9 Kcal Prot HCar Lipid 680 35,7 70,2 21,2	Día 16 Espirales con tomate y bacon o Ensalada de pimientos Filete ruso en salsa de vino blanco Patatas Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 34,5 79,2 22,4	Día 17 Paella con verduras y pollo o Menestra de verduras Merluza rebozada   Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 80,1 24,4 Kcal Prot HCar Lipid 695 33,6 73,3 22,3	Día 18 Sopa de fideos Cocido completo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 95,1 29,4
Día 21 Crema de calabaza  Chuleta de sajonia Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua HCar Prot HCar Lipid 697 32,6 72,4 23,1	Día 22 Espaguetis a la napolitana o Espárragos blancos Merluza a la romana   Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,2 73,2 26,2 Kcal Prot HCar Lipid 690 30,9 68,9 21,5	Día 23 SAN ILDEFONSO 	Día 24 Sopa de fideos Cocido completo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 95,1 29,4	Día 25 Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro  Ternera asada al horno Patatas panadera Yogur  Pan y agua HCar Prot HCar Lipid 698 35,4 72,3 23,1
Día 28 Espirales a la carbonara  o Espárragos blancos Bacalao a la vizcaína  Patatas al vapor Mandarina Pan y agua HCar Prot HCar Lipid 704 33,4 74,7 26,1 Kcal Prot HCar Lipid 685 34,5 72,2 22,1	Día 29 Guisantes con bacon, patata y huevo duro  Filete de pollo a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua HCar Prot HCar Lipid 700 33,1 20,7 23,1	Día 30 Lentejas a la hortelana o Verduras asadas Tortilla francesa  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Pan y agua HCar Prot HCar Lipid 700 33,1 79,7 26,1 Kcal Prot HCar Lipid 689 32,8 73,1 23,1	Día 31 Arroz caldoso con magro o Coliflor aliñada Cinta de lomo adobada Calabacín a la plancha Manzana Pan y agua HCar Prot HCar Lipid 704 33,4 74,7 26,1 Kcal Prot HCar Lipid 685 32,8 70,5 22,1	

