



LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
<p>Alubias blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, tomate frito, zanahoria, patata y almeja)</p> <p>Escalope de cinta de lomo fresca (huevo, pan rallado y carne de cerdo)</p> <p>Salteado de champiñón y zanahoria cubo</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>Arroz tres delicias (jamón, huevo, guisantes, gamba y zanahoria)</p> <p>Brócoli gratinado (harina, leche, margarina y queso)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta Pan y agua</p>				<p>Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, puerro y cebolla)</p> <p>Tortilla española (Huevo y patata)</p> <p>Tacos de tomate aliñados</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>Espaguetis a la boloñesa (pasta, tomate frito, cebolla y carne de ternera)</p> <p>Acelgas con patata y jamón</p> <p>Filete de palometa en salsa verde (harina, cebolla, ajo, vino y perejil)</p> <p>Patatiñas al vapor</p> <p>Fruta/Yogur Pan integral y agua</p>							
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
692	37,1 g	72,1 g	23,4 g	702	36,8 g	78,6 g	25,1 g	701	34,4 g	77,3 g	25,1g	701	34,9 g	75,2 g	25,1g				
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
				685	32,5 g	75,4 g	22,9g					689	36,0 g	73,1g	22,3g				
LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
<p>Espirales con salsa napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla)</p> <p>Verduras asadas (calabacín, berenjena, patatas, pimiento)</p> <p>Filete de mero al horno en salsa blanca (harina, ajo, leche y cebolla y caldo de verduras)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</p> <p>Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo, vino y laurel)</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta / Gelatina sin azúcar Pan y agua</p>				<p>Crema de coliflor (patata, coliflor y puerro)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, zanahoria, cebolla guisante, harina, ajo, tomate frito)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>Arroz caldoso de marisco (ajo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate frito, calamares, cazón, mejillones, gamba y cigala)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Salteado campesino de verduras</p> <p>Fruta Pan integral y agua</p>				<p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta Pan y agua</p>			
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
704	35,7 g	74,9 g	26,1 g	700	32,2g	75,2 g	25,7g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	703	31,9 g	80,2 g	25,6 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
				698	36,8 g	72,9 g	23,4 g					694	32,7 g	71,1 g	22,2 g				
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
<p>Lentejas a la riojana (harina, ajo, zanahoria, tomate, patata, carne de cerdo, pimiento, cebolla)</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>Langostinos</p> <p>Mini flamenquines y nugget de pollo (harina)</p> <p>Filetes de ternera en salsa de vino dulce (harina, cebolla, nata, zanahoria, ajo, Pedro Ximénez)</p> <p>Rosif de patata</p> <p>Copa de crema de chocolate y nata Mazapán Turón</p> <p>Fruta Pan y agua</p>				<p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>Puré de verduras naturales (judías verdes, zanahoria, patata, calabaza, calabacín y acelga)</p> <p>Tortilla francesa con jamón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan integral y agua</p>				<p>Macarrones con tomate y queso (pasta, tomate y queso)</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>San Jacobo de jamón y queso (carne de cerdo, queso y pan rallado)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria</p> <p>Melocotón en almibar Pan y agua</p>			
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
701	34,8g	76.1 g	25.8 g	720	34.0g	76.3 g	27.3 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	700	33,2g	75.2 g	26.4g	701	34,1 g	73,2G	25,8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid

