

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
4	5	6	7	8																																								
<p>Judías verdes salteadas con huevo duro</p> <p>PEQUES: Crema de judías verdes y calabacín</p> <p>Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, oregano, tomillo y laurel)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>692</td><td>37,1 g</td><td>72,1 g</td><td>23,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	692	37,1 g	72,1 g	23,4 g	<p>Tallarines a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo)</p> <p>Bacalao a la portuguesa (harina, pimiento, cebolla, vino blanco y pimentón)</p> <p>PEQUES: Bacalao rebozado</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>36,8 g</td><td>78,6 g</td><td>25,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	36,8 g	78,6 g	25,1 g	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>95,1 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	<p>Aroz al horno con castillas (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento y carne de cerdo)</p> <p>Filetes de merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta/Yogur Pan integral 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>34,9 g</td><td>75,2 g</td><td>25,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,9 g	75,2 g	25,1 g	<p>Lentejas a la riojana (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)</p> <p>Tortilla española (Huevo y patata)</p> <p>Tacos de tomate y queso fresco aliñados</p> <p>Fruta 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>34,4 g</td><td>77,3 g</td><td>25,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,4 g	77,3 g	25,1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
692	37,1 g	72,1 g	23,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	36,8 g	78,6 g	25,1 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,9 g	75,2 g	25,1 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,4 g	77,3 g	25,1 g																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
11	12	13	14	15																																								
<p>Marmiteco de atún (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, tomate y atún)</p> <p>Nuggets de pollo y Croquetas de jamón</p> <p>Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y oregano)</p> <p>Fruta/Yogur 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>32,2 g</td><td>79,2 g</td><td>25,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,2 g	79,2 g	25,2 g	<p>Fusilli a la napolitana (pasta, cebolla, tomate, albahaca y oregano)</p> <p>Mero al horno en salsa blanca (harina, cebolla, ajo, aceite de oliva, leche y caldo de pescado)</p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Fruta 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 g</td><td>75,2 g</td><td>25,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,2 g	75,2 g	25,7 g	<p>Crema de legumbres con picañotes (zanahoria, calabaza, patata, puerro, lenteja y garbanzo)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, ajo, harina, cebolla, tomate, guisantes y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/Yogur 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>34,0 g</td><td>78,3 g</td><td>25,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,0 g	78,3 g	25,8 g	<p>Fideos a la cazuela con verduras (pasta, caldo de verduras, ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes y alcachofa)</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>PEQUES: Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta Pan integral 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>31,9 g</td><td>80,2 g</td><td>25,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9 g	80,2 g	25,6 g									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32,2 g	79,2 g	25,2 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32,2 g	75,2 g	25,7 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	34,0 g	78,3 g	25,8 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,9 g	80,2 g	25,6 g																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
18	19	20	21	22																																								
<p>Fabada asturiana (harina, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, pimiento, patata y carne de cerdo)</p> <p>Escalope de pechuga de pollo natural (huevo y pan rallado)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta 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>34,8 g</td><td>76,1 g</td><td>25,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8 g	76,1 g	25,8 g	<p>Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, gamba, tortilla y carne de cerdo)</p> <p>PEQUES: Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la andaluza (harina)</p> <p>Chapiñón al ajillo</p> <p>Fruta/gelatina sin azucar 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>34,0 g</td><td>76,3 g</td><td>25,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,0 g	76,3 g	25,3 g	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>95,1 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	<p>Macarrones con salsa de tomate gratinados (pasta, tomate frito y queso)</p> <p>Palometa guisada en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta Pan integral 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>33,2 g</td><td>75,2 g</td><td>26,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2 g	75,2 g	26,4 g	<p>Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, guisante, col de bruselas, champiñón, alcachofa y espárrago)</p> <p>PEQUES: Crema de verduras (judía verde, patata, calabacín, zanahoria, calabaza y puerro)</p> <p>Cinta de lomo de sajonia al horno (carne de cerdo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta 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>34,1 g</td><td>73,2G</td><td>25,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	73,2G	25,8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,8 g	76,1 g	25,8 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,0 g	76,3 g	25,3 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,2 g	75,2 g	26,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,1 g	73,2G	25,8 g																																									
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
25	26	27	28	29																																								
<p>Lentejas caseras (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)</p> <p>Tortilla francesa (huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>33,3 g</td><td>76,1 g</td><td>26,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,3 g	76,1 g	26,6 g	<p>Canelones de carne gratinados (pasta, carne de cerdo, harina, leche, tomate frito, margarina y queso)</p> <p>PEQUES: Pasta con salsa de tomate</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Tomate en tacos aliñado</p> <p>Fruta 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>34,1 g</td><td>73,2G</td><td>25,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	73,2G	25,8 g	<p>Sopa de marisco con estremitas (pasta, cebolla, tomate, ajo, gamba, cigala, mejillón, almeja, calamar y pescado)</p> <p>Pollo asado en su propio jugo (cebolla y vino)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta/Yogur 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>33,8 g</td><td>76,1 g</td><td>25,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,8 g	76,1 g	25,2 g	<p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>PEQUES: Crema de guisantes</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina, ajo y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan integral y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>33,3 g</td><td>76,1 g</td><td>26,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,3 g	76,1 g	26,6 g	<p>Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, zanahoria, queso y carne de cerdo)</p> <p>PEQUES: Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de caballa al horno con fritada de tomate, cebolla y pimiento</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta/Pelit Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>33,3 g</td><td>76,1 g</td><td>26,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,3 g	76,1 g	26,6 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,3 g	76,1 g	26,6 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,1 g	73,2G	25,8 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,8 g	76,1 g	25,2 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,3 g	76,1 g	26,6 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,3 g	76,1 g	26,6 g																																									

