



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																			
 <p>FELIZ DÍA DE REYES</p>				<p>8</p> <p>Aroz al curry con taquitos de pollo (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y curry)</p> <p>Lombarda salteada con manzana y pasas</p> <p>Tortilla francesa con jamón</p> <p>Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>9</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (pasta integral, tomate, albahaca, orégano y cebolla)</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Merluza al horno en salsa verde (Harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta Pan integral y agua</p>				<p>10</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				
																701	34,4 g	77,3 g	25,1 g	701	34,9 g	75,2 g	25,1 g	701	34,9 g	75,2 g	25,1 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g				
<p>13</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, champiñón, espárragos y alcachofas)</p> <p>Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan y agua</p>				<p>14</p> <p>Lentejas caseras con chorizo (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Bacalao al horno a la portuguesa (harina, pimiento, vino blanco cebolla y pimentón)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>15</p> <p>Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, y ajo)</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, harina, ajo, tomate frito)</p> <p>Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>16</p> <p>Farfalle con sala de tomate y queso (pasta, tomate frito y queso)</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Filete de palometa en salsa (Harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta Pan integral y agua</p>				<p>17</p> <p>Alubias blancas con almejas (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y almejas)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva)</p> <p>Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>																			
																				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	32,2 g	75,2 g	25,7 g	712	33,8 g	79,5 g	26,4 g	703	31,9 g	74,2 g	25,6 g
<p>20</p> <p>Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Espinacas salteadas con ajito y jamón</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta Pan y agua</p>				<p>21</p> <p>Crema de verduras (patata, puerro, calabacín, judías verdes, calabaza, acelgas y zanahoria)</p> <p>Escalope de lomo de cerdo (huevo y pan rallado)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan y agua</p>				<p>22</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>23</p> <p>24</p>																							
																Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
																701	33,8 g	76,1 g	25,8 g	720	34,0 g	76,3 g	27,3 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	687	35,7 g	72,2 g	22,8 g				
<p>27</p> <p>Canelones de carne gratinados (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)</p> <p>Brócoli gratinado (Bechamel y queso)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>28</p> <p>Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta Pan y agua</p>				<p>29</p> <p>Aroz con salsa de tomate (salsa de tomate frito)</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, aceitunas, pimiento, maíz, huevo y zanahoria)</p> <p>Filetes de jamón asado en salsa (harina, carne de cerdo, cebolla, zanahoria y vino)</p> <p>Champiñón al ajillo (ajo y perejil)</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p>				<p>30</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan integral y agua</p>				<p>31</p> <p>Fideua de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, pimiento y gamba, calamar y caldo de marisco y pescado)</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Tacos de tomate y queso aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta Pan y agua</p>																			
																				Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
																				720	34,8 g	78,5 g	25,8 g	720	34,0 g	76,3 g	27,3 g	706	32,8 g	76,1 g	27,1 g	700	33,2 g	75,2 g	26,4 g

