

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g</p>
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo con jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Bacalao a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g</p>	<p>6</p> <p>Menestra de verduras salteada</p> <p>Jamoncitos de pollo al curry</p> <p>Cous cous</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>—</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis integrales napolitana</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g</p>
<p>11</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Huevos moll</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:8,2g</p>	<p>14</p> <p>Lazos con bechamel</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g</p>	<p>15</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Gallo San Pedro asado con patatas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g - Azúcares:29,4g - Sal:1,9g</p>
<p>18</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 781,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:33,7g - HC:89,3g AGS:1,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>—</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Flan de vainilla 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana con magro</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g</p>	<p>22</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g</p>
<p>25</p> <p>Patatas con judías verdes, zanahoria y puerro</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g</p>	<p>26</p> <p>JORNADA DE CASTILLA Y LEÓN</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Hojaldres de astorga 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>	<p>27</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g</p>	<p>29</p> <p>Tallarines con verduras al wok</p> <p>Jurel al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g</p>