

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Cinta de lomo adobado al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 756,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:50,5g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g</p>	<p>Alubias con chorizo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 655,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g</p>	<p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 699,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:29,5g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,8g</p>	<p>Lazos al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 741,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g</p>
7	8	9	10	11
<p>Arroz a banda</p> <p>Flamenquines</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 57,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g</p>	<p>Coditos gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa con salsa de queso</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de pavo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g</p>
14	15	16	17	18
<p>Menestra de verduras salteada con patata</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 69,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g</p>	<p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 652,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g</p>	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Salmón al horno macerado en piña</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Lechuga y acelunas</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con york</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g</p>
21	22	23	24	25
<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 52,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -</p>	<p>Crema parmentiere</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -</p>
28	29	30	31	
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 68,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Pastel de carne y patata gratinado con queso</p> <p>Pan blanco y Natillas 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -</p>	