

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con calabaza
		Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
		Zanahoria baby al vapor	Ensalada variada con brotes de soja	Ensalada de lechuga y maíz dulce
		Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
		Kcal: 682,255 prot (g): 41,245 lip (g): 26,427 hc (g): 64,862	Kcal: 694,026 prot (g): 31,383 lip (g): 29,332 hc (g): 72,895	Kcal: 518,702 prot (g): 30,676 lip (g): 14,971 hc (g): 61,951
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Lomo de sajonia a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Jurel en salsa de cítricos	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 664,309 prot (g): 26,38 lip (g): 13,904 hc (g): 104,908	Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4	Kcal: 712,245 prot (g): 31,013 lip (g): 24,952 hc (g): 89,482	Kcal: 581,026 prot (g): 29,558 lip (g): 23,593 hc (g): 59,13	Kcal: 802,09 prot (g): 34,338 lip (g): 40,639 hc (g): 70,689
13	14	15	16	17
	Espirales salteados con champiñones y york	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Ragout de ternera	Merluza al gratén	Huevos revueltos con queso	Salmón al horno
No lectivo	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
	Kcal: 717,069 prot (g): 26,964 lip (g): 35,856 hc (g): 68,53	Kcal: 683,382 prot (g): 29,598 lip (g): 32,015 hc (g): 65,09	Kcal: 546,04 prot (g): 25,855 lip (g): 28,435 hc (g): 43,998	Kcal: 649,205 prot (g): 26,61 lip (g): 23,622 hc (g): 81,886
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce		Ensalada variada con brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 567,72 prot (g): 20,53 lip (g): 19,025 hc (g): 71,993	Kcal: 489,315 prot (g): 22,021 lip (g): 11,505 hc (g): 71,591	Kcal: 683,901 prot (g): 30,046 lip (g): 23,332 hc (g): 83,381	Kcal: 590,621 prot (g): 25,857 lip (g): 18,573 hc (g): 77,599	Kcal: 795,378 prot (g): 29,369 lip (g): 41,82 hc (g): 71,715
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Abadejo rebozado	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 622,218 prot (g): 19,202 lip (g): 19,809 hc (g): 90,084	Kcal: 562,219 prot (g): 29,79 lip (g): 22,909 hc (g): 56,407	Kcal: 678,44 prot (g): 30,266 lip (g): 32,551 hc (g): 64,592	Kcal: 393,233 prot (g): 19,838 lip (g): 8,995 hc (g): 54	Kcal: 892,689 prot (g): 40,674 lip (g): 44,686 hc (g): 79,528