

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1	Coditos con tomate Pollo asado en su jugo Verduras variadas Yogur sabor Pan	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	3	Arroz a la milanese Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan	
					771 Kcal 49,6g Prot 23g Lip 88,5g Hc		653 Kcal 29,2g Prot 27,7g Lip 70,1g Hc		745 Kcal 28g Prot 23,2g Lip 102,7g Hc	
6	Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	7	Paella mixta Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	9	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral	
	566 Kcal 27,8g Prot 24,8g Lip 59,5g Hc		857 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 138g Hc		681 Kcal 48,9g Prot 19,1g Lip 80,1g Hc		621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc		543 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 72,9g Hc	
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	15	Crema de zanahoria San jacobito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	
	662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc		606 Kcal 19,7g Prot 18,7g Lip 88,4g Hc		698 Kcal 19,2g Prot 25,6g Lip 96,4g Hc		511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc		632 Kcal 33,4g Prot 19,7g Lip 77,9g Hc	
20	FESTIVO		21	Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Yogur sabor Pan	23	Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral
			667 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 81,9g Hc		621 Kcal 46,9g Prot 21,9g Lip 56,7g Hc		598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc		486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc	
27	Patatas con costillas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	28	Espirales de colores al ajo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan	29	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	30	Arroz con salsa de tomate Filete de lomo de cerdo a la madrileña Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31		
	608 Kcal 24,3g Prot 29,4g Lip 63,3g Hc		553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc		702 Kcal 32,2g Prot 30g Lip 73,2g Hc		618 Kcal 27,6g Prot 13,8g Lip 94,6g Hc			

