

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				2	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al chilindrón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Coditos con tomate Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
					764 Kcal 24,4g Prot 24,8g Lip 108,5g Hc		575 Kcal 36,1g Prot 15,4g Lip 80,1g Hc		666 Kcal 24,7g Prot 16,7g Lip 102,5g Hc
7	Crema de judías verdes Magro con salsa de champiñón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	527 Kcal 23,4g Prot 13,6g Lip 57,2g Hc		624 Kcal 39,1g Prot 18,5g Lip 73,7g Hc		500 Kcal 19,4g Prot 17,8g Lip 65,3g Hc		568 Kcal 24,5g Prot 19,4g Lip 76,2g Hc		626 Kcal 19,9g Prot 13,5g Lip 104,4g Hc
14	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Patatas guisadas con verduras Abadejo con salsa de limón Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	729 Kcal 18,6g Prot 23,9g Lip 109,1g Hc		515 Kcal 20,2g Prot 17,6g Lip 68,2g Hc		581 Kcal 23,9g Prot 20,6g Lip 89,7g Hc		549 Kcal 40,1g Prot 17,3g Lip 56,2g Hc		566 Kcal 29,4g Prot 14,9g Lip 75,6g Hc
21	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Espaguetis con tomate Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Crema de calabacín Tiras de pollo empanadas s/g Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	649 Kcal 35g Prot 24,3g Lip 75,3g Hc		684 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 105,6g Hc		531 Kcal 30,2g Prot 15,4g Lip 68g Hc		599 Kcal 28,4g Prot 19,3g Lip 75,8g Hc		713 Kcal 14,7g Prot 19,8g Lip 116,9g Hc
28	Crema de verduras frescas Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Espaguetis con verduras Magro con tomate y verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
	596 Kcal 31,6g Prot 22g Lip 67,3g Hc		624 Kcal 27,4g Prot 23,5g Lip 83,2g Hc		752 Kcal 23,8g Prot 18,7g Lip 104,4g Hc				

