

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p><i>Puré de verduras con zanahoria</i> <i>Filete de pollo al limón con lechuga y tomate</i> <i>Yogur, pan y agua.</i></p> <p>587,0Kcal Pt:38,9Lip:24,5 HC:48,1</p>	1				
<p><i>Fideua con pavo y champiñones</i> <i>Merluza a la marinera con lechuga y maíz</i> <i>Fruta, leche, pan y agua</i></p> <p>644,9KcalP:37,3Lip:15,7HC:83,4</p>	4	<p><i>Crema de zanahorias</i> <i>Ragout de ternera estofado con patatas</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6</p>	5	<p><i>Sopa de cocido con fideos</i> <i>Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1</p>	6	<p><i>Arroz a banda</i> <i>Salmón en salsa con brócoli al vapor</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1</p>	7	<p><i>Alubias estofadas</i> <i>Tortilla de jamón york con lechuga y tomate</i> <i>Yogur, pan y agua.</i></p> <p>630,4Kcal Pt:29,8 Lip:23,5 HC:69,5</p>	8
<p><i>Paella de verduras</i> <i>Lomo adobado al horno con champiñón al ajillo</i> <i>Fruta, leche, pan y agua</i></p> <p>689,1KcalProt35Lip:19,2HC:90,4</p>	11	<p><i>Macarrones con salsa de tomate</i> <i>Tortilla de espinacas con lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>660,2KcalPt19,6Lip:21,6 HC:95,1</p>	12	<p><i>Lentejas guisadas con chorizo</i> <i>Estofado de pavo con patatas</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>702,2Kcal Pt42,7Lip:20,2HC:82,1</p>	13	<p><i>Patatas guisadas con magro de cerdo</i> <i>Filete de Caballa con pisto manchego</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>536,5Kcal Pt:28,2 Lip:13,7 HC71,4</p>	14	<p><i>Judías verdes rehogadas</i> <i>Albóndigas de ternera en salsa con patata cuadro.</i> <i>Yogur, pan y agua.</i></p> <p>682,5Kcal Pt:26,9 Lip:25,1HC:83,8</p>	15
<p><i>Espaguetis salteados con york</i> <i>Tortilla de patata con lechuga y maíz</i> <i>Fruta, leche, pan y agua</i></p> <p>704,4Kcal Pt:27,2Lip:25,0HC:89,6</p>	18	<p><i>Alubias pintas con verduras</i> <i>Bacalao a la siciliana con lechuga y aceitunas</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>556,2Kcal Pt:31,8Lip:12,1HC:72,1</p>	19	<p><i>Crema de calabacín</i> <i>Filete de pollo empanado patatas fritas</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>494,3Kcal Pt:32,4 Lip:13,5HC:57,5</p>	20	<p><i>Sopa de cocido con fideos</i> <i>Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>663,6Kcal Pt:31,5Lip:15,1 HC:93,2</p>	21	<p><i>Arroz a la milanesa</i> <i>Merluza en salsa verde con lechuga y tomate</i> <i>Yogur, pan y agua.</i></p> <p>838,9Kcal Pt:44,6Lip26,4 HC101,4</p>	22
<p><i>Paella valenciana</i> <i>Salchichas frescas con lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta, leche, pan y agua</i></p> <p>746,7Kcal Pt:26,5g Lip:30,6g HC88</p>	25	<p><i>Lentejas estofadas con chorizo</i> <i>Tortilla de calabacín con lechuga y maíz</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>Kcal 708 Pt 27,2Lip 25 HC 86,2</p>	26	<p><i>Espaguetis boloñesa</i> <i>Cazón en adobo con lechuga y tomate</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4</p>	27	<p><i>Puré de verduras</i> <i>Hamburguesa con patatas panaderas</i> <i>Fruta, pan y agua.</i></p> <p>Kcal 658,9 Pt32,9,1 Lip 13 HC 95,5</p>	28		