

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Kcal 706 HC 92,5 Lip 19,5 Prot 29,5	Kcal 544 HC 68,8 Lip 17,2 Prot 23,7	Kcal 633 HC 95,5 Lip 10,4 Prot 29,0
		- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS 195	- GARBANZOS CON VERDURAS 203	- ARROZ BLANCO CON TOMATE 262
		- O COLIFLOR CON BECHAMEL 132	- O ENSALADA DE GARBANZOS 145	- O ARROZ TRES DELICIAS 355
		- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO 187	- MAGRO EN SALSA 165	- PALOMETA ORLY 171
		- ENSALADA 5	- FRUTA FRESCA 68	- ENSALADA 5
		- FRUTA FRESCA 78	- PAN 108	- FRUTA FRESCA 49
		- PAN 108		- PAN INTEGRAL 146
6	7	8	9	10
Kcal 755 HC 91,2 Lip 23,5 Prot 33,2	Kcal 751 HC 115,7 Lip 15,1 Prot 29,4	Kcal 572 HC 59,0 Lip 20,4 Prot 31,0	Kcal 800 HC 105,8 Lip 23,2 Prot 29,7	Kcal 835 HC 141,2 Lip 11,1 Prot 35,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA 133	- MACARRONES PRIMAVERA 218	- MENESTRA DE VERDURAS 107	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 182	- ARROZ BLANCO CON TOMATE 262
- O GUISANTES CON JAMÓN 197	- O PASTA A LA CARBONARA 251	- O JUDÍAS VERDES REHOGADAS 95	- O ALUBIAS BLANCAS CON BACON 141	- O ENSALADA DE ARROZ 271
- LOMO A LA PLANCHAS 234	- LIMANDA A LA ROMANA 109	- POLLO EN SALSA CON PATATA Y CALABACÍN 217	- TORTILLA DE PATATAS 225	- MERLUZA A LA MARINERA 146
- ENSALADA 5	- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA 15	- FRUTA FRESCA 44	- ENSALADA 5	- FRUTA FRESCA 47
- FRUTA FRESCA 78	- FRUTA FRESCA 49	- PAN 108	- YOGUR 103	- PAN 108
- PAN 108	- PAN 108		- PAN INTEGRAL 146	
13	14	15	16	17
Kcal 813 HC 111,9 Lip 15,4 Prot 49,2	Kcal 560 HC 84,9 Lip 14,6 Prot 16,0	Kcal 1009 HC 172,2 Lip 23,4 Prot 31,9	Kcal 785 HC 85,6 Lip 30,1 Prot 29,5	
	- LENTEJAS GUIADAS 231	- PORRUSALDA 141	- GARBANZOS CON CHORIZO 237	- CREMA DE CALABACÍN 170
	- O CREMA DE LENTEJAS 212	- O ENSALADA CAMPERA 114	- O GARBANZOS AL CURRY 307	- O BRÓCOLI GRATINADO 86
	- MERLUZA A LA MEUNIERE 154	- TORTILLA FRANCESA 116	- ARROZ ORIENTAL CON VERDURAS Y SOJA 251	- ESCALOPE DE CERDO REBOZADO 367
	- ENSALADA 5	- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13	- FRUTA FRESCA 68	- ENSALADA 5
	- YOGUR 103	- FRUTA FRESCA 68	- PAN INTEGRAL 146	- FRUTA FRESCA 49
	- PAN 108	- PAN 108		- PAN 108
20	21	22	23	24
Kcal 561 HC 60,4 Lip 18,6 Prot 29,2	Kcal 695 HC 94,4 Lip 19,7 Prot 24,3	Kcal 850 HC 147,0 Lip 12,2 Prot 30,4	Kcal 735 HC 101,5 Lip 19,5 Prot 27,2	Kcal 574 HC 56,2 Lip 18,3 Prot 34,6
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS 94	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS 182	- ARROZ BLANCO CON TOMATE 262	- CREMA DE VERDURAS 147	- SOPA DE PICADILLO 112
- O VERDURAS SALTEADAS CON GUISANTES 46	- O ALUBIAS EN VINAGRETA 128	- O ARROZ CON CALABAZA Y PAVO 284	- O SALTEADO DE VERDURAS 114	- O ZANAHORIA AL TOMILLO 44
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA 230	- TORTILLA DE PATATAS 225	- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 127	- ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA 226	- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y VERDURAS 261
- ENSALADA 5	- ENSALADA 5	- FRUTA FRESCA 68	- YOGUR 103	- FRUTA FRESCA 49
- FRUTA FRESCA 78	- FRUTA FRESCA 47	- PAN 108	- PAN INTEGRAL 146	- PAN 108
- PAN 108	- PAN 108			
27	28	29	30	31
Kcal 832 HC 122,4 Lip 17,2 Prot 37,8	Kcal 670 HC 75,5 Lip 21,7 Prot 33,2	Kcal 784 HC 104,3 Lip 25,4 Prot 26,1	Kcal 955 HC 135,6 Lip 28,2 Prot 31,9	
- LENTEJAS HORTELANAS 210	- CREMA DE CALABACÍN 170	- SOPA DE ARROZ 71	- ESPAGUETIS NAPOLITANA 244	
- O CREMA DE LENTEJAS 212	- O CALABACÍN GRATINADO 109	- O ARROZ TRES DELICIAS 355	- O ESPAGUETIS AL PESTO 299	
- TORTILLA DE CHORIZO 187	- PECHUGA DE POLLO ASADA 137	- MAGRO GUIADO 196	- MERLUZA AL HORNO 126	
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13	- PATATAS 99	- ENSALADA 5	- MAYONESA 72	
- YOGUR 103	- FRUTA FRESCA 47	- FRUTA FRESCA 49	- FRUTA FRESCA 68	
- PAN 108	- PAN 108	- PAN 108	- PAN INTEGRAL 146	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

nuevo → fresco o carne
 Fruta → Lácteo o fruta
 Lácteo → Fruta