



LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Patatas con costillas (cebolla, ajo, pimiento, costillas) Palitos de merluza con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta Kcal 770,56 Lip 34,57 Prot 24,73 Hc 94,84	Menestra de verduras y legumbres (guisantes, zanah., judías verdes, cebolla) Hamburguesa de ternera plancha con patatas fritas Pan y fruta Kcal 759,56 Lip 39,46 Prot 23,75 Hc 81,94	Coditos con tomate y queso Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta Kcal 755,68 Lip 26,87 Prot 37,86 Hc 93,61	Alubias pintas estofadas (cebolla, zanahoria, pimiento) Tortilla de calabacín Pan, fruta y yogur Kcal 587,84 Lip 22,90 Prot 32,32 Hc 68,52	Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan y fruta Kcal 689,78 Lip 20,4 Prot 331,37 Hc 98,05
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Paella de verduras (zanah., j.verdes, cebolla) Tortilla de patata con ensalada de tomate natural Pan y fruta Kcal 624,99 Lip 14,12 Prot 34,04 Hc 91,99	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (carne, pollo, chorizo) con ensalada Pan y fruta Kcal 821,61 Lip 33,71 Prot 46,36 Hc 88,40	Macarrones con tomate y chorizo Filetes de boquerones con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta Kcal 708,66 Lip 21,17 Prot 39,35 Hc 92,69	Crema de calabacín (patata, calabacín) Pollo al chilindrón (pimiento, cebolla, tomate) con patatas dado Pan, fruta y yogur Kcal 646,31 Lip 36,11 Prot 19,33 Hc 64,56	Lentejas con arroz y verduras (puerro, zanahoria) Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta Kcal 632,76 Lip 14,49 Prot 44,07 Hc 84,82
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo con patatas fritas Pan y fruta Kcal 744,75 Lip 31,50 Prot 35,93 Hc 83,32	Garbanzos estofados (cebolla, zanahoria, patata) Tortilla francesa con jamón Pan y fruta Kcal 646,28 Lip 27,04 Prot 34,30 Hc 70,69	Espirales con atún Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta Kcal 688,97 Lip 21,88 Prot 36,76 Hc 91,53	Arroz con tomate Estofado de ternera (cebolla, pimiento, champiñón) con champiñones Pan, fruta y yogur Kcal 647,88 Lip 24,47 Prot 43,37 Hc 74,34	Judías pintas estofadas con verduras Bonito con salsa de tomate Pan y fruta Kcal 653,32 Lip 19,93 Prot 27,51 Hc 92,34
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones con tomate y chorizo Albóndigas con champiñones Pan y fruta Kcal 671,48 Lip 21,02 Prot 32,93 Hc 92,64	Crema de verduras (patatas, zanahoria, guisantes, judías) Magro con salsa de tomate con patatas fritas Pan y fruta Kcal 647,73 Lip 23,35 Prot 33,06 Hc 80,16	Lentejas estofadas (cebolla, ajo, pimientos) Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta Kcal 799,16 Lip 32,44 Prot 47,59 Hc 85,32	Paella de calamares y verduras (zanahoria, cebolla, calamar) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta y yogur Kcal 675,04 Lip 21,77 Prot 27,60 Hc 92,88	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (carne, pollo, chorizo) Pan y fruta Kcal 816,74 Lip 32,41 Prot 43,61 Hc 92,33