



<p>LUNES 03</p> <p>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</p>	<p>MARTES 04</p> <p>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</p>	<p>MIÉRCOLES 05</p> <p>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</p>	<p>JUEVES 06</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 07</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan y fruta Kcal 689,78 Lip 20,4 Prot 331,37 Hc 98,05</p>
<p>LUNES 10</p> <p>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</p>	<p>MARTES 11</p> <p>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</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>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</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>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</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo con patatas fritas Pan y fruta Kcal 744,75 Lip 31,50 Prot 35,93 Hc 83,32</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Garbanzos estofados (cebolla, zanahoria, patata) Tortilla francesa con jamón Pan y fruta Kcal 646,28 Lip 27,04 Prot 34,30 Hc 70,69</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>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</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>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</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo Albóndigas con champiñones Pan y fruta Kcal 671,48 Lip 21,02 Prot 32,93 Hc 92,64</p>	<p>MARTES 25</p> <p>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</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>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</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>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</p>