

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan 30g. Fruta Temporada	11 Crema de Calabaza Albóndigas de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan 30g. Fruta Temporada	12 Lentejas Guisadas con Pollo Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan 30g. Fruta Temporada	13 Espirales con Tomate y Queso Tortilla Francesa Pimientos asados Pan 30g. Fruta Temporada	14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Salmón al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga Pan Integral 30g. Yogur
17	Kcal: 524 Lip: 17,38 Prot: 26,87 HC: 59,22 Cena: Pasta + Carne + Lácteo Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco Fruta Temporada	Kcal: 521 Lip: 18,81 Prot: 18,70 HC: 72,68 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta Alubias Blancas con Arroz Tortilla de Patatas con Calabacín Tomate Natural Pan Blanco Fruta Temporada	Kcal: 519 Lip: 16,25 Prot: 21,58 HC: 68,49 Cena: Arroz + Pescado + Fruta Lentejas Estofadas Salchichas Frankfurt Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco Fruta Temporada	Kcal: 565 Lip: 23,18 Prot: 18,16 HC: 71,09 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo Arroz con Tomate Abadejo a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga Pan Blanco Fruta Temporada	Kcal: 596 Lip: 23,25 Prot: 24,14 HC: 74,36 Cena: Verdura + Carne + Lácteo Tallarines Boloñesa Caballa en Aceite Zanahorias al Vapor Pan Integral 30g. Yogur
24	Kcal: 419 Lip: 15,23 Prot: 18,34 HC: 54,79 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta Arroz con Tomate Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan 30g. Fruta Temporada	Kcal: 542 Lip: 22,06 Prot: 16,62 HC: 70,79 Cena: Pasta + Carne + Fruta Lentejas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan 30g. Fruta Temporada	Kcal: 486 Lip: 21,05 Prot: 20,89 HC: 56,36 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo Sopa de Cocido Cocido Completo Pan 30g. Fruta Temporada	Kcal: 485 Lip: 16,98 Prot: 20,95 HC: 65,84 Cena: Verdura + Carne + Lácteo Crema de Zanahoria Hamburguesa de Ternera con Cebolla Arroz Pilaf Pan 30g. Fruta Temporada	Kcal: 739 Lip: 29,84 Prot: 39,17 HC: 75,68 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta Lacitos con Tomate y Orégano Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga Pan Integral 30g. Yogur
31	Kcal: 573 Lip: 16,28 Prot: 16,48 HC: 90,28 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan 30g. Fruta Temporada	Kcal: 489 Lip: 18,05 Prot: 18,57 HC: 65,52 Cena: Arroz + Carne + Fruta	Kcal: 526 Lip: 17,29 Prot: 26,87 HC: 59,54 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 448 Lip: 12,16 Prot: 14,14 HC: 69,49 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo	Kcal: 610 Lip: 21,11 Prot: 31,06 HC: 72,58 Cena: Verdura + Carne + Fruta
	Kcal: 578 Lip: 24,34 Prot: 18,63 HC: 72,69 Cena: Pasta + Carne + Lácteo				