




















Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Croquetitas de pollo - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.41 gr prot - 30.03 gr lip 113.91 gr HC - 884.33 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Tortilla francesa simple. - Menestra de zanahoria con berenjenas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>19.98 gr prot - 13.51 gr lip 75.20 gr HC - 492.16 Kcal</p> 	<p>28</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y zanahoria - Boquerones fritos al limon - Patatas aliñadas con atún y huevo - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>37.83 gr prot - 29.64 gr lip 94.67 gr HC - 781.24 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.43 gr prot - 33.11 gr lip 81.28 gr HC - 679.50 Kcal</p> 
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Coditos con tomate ecológico y queso - Rollito de jamon cocido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.06 gr prot - 22.14 gr lip 82.74 gr HC - 605.95 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con arroz, zanahoria ,cebolla y pimientos. - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Ensalada de lechuga , pepino , maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>31.88 gr prot - 30.04 gr lip 94.63 gr HC - 761.21 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con arroz con pollo - Merluza frita - Tempura de verduras - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>26.45 gr prot - 32.08 gr lip 96.87 gr HC - 764.88 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Tortilla francesa - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.20 gr prot - 30.06 gr lip 66.27 gr HC - 621.35 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con fideos (pocos garbanzos) - Lomo de atún al horno - Calabacin con patatas rehogado - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>34.66 gr prot - 22.52 gr lip 92.12 gr HC - 694.95 Kcal</p> 
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Contramuslo de pollo al horno - Guisantes con tomate ecológico - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.49 gr prot - 18.13 gr lip 67.19 gr HC - 519.23 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Lechuga con atun y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.01 gr prot - 21.28 gr lip 80.80 gr HC - 610.43 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con calabacin y berenjenas - Boquerones fritos al limon - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.19 gr prot - 23.41 gr lip 69.33 gr HC - 582.96 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro y remolacha - Espirales con tomate y zanahora - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.56 gr prot - 27.87 gr lip 87.74 gr HC - 672.70 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con estrellitas - Redondo de ternera - Patatas panaderas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>38.13 gr prot - 22.35 gr lip 94.71 gr HC - 717.50 Kcal</p> 
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimienta y arroz - Varitas de merluza - Ensalada de lechuga , maíz ,zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>22.92 gr prot - 26.02 gr lip 97.10 gr HC - 697.19 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria,maiz,tomate,aceitunas y cebolla - Macarrones con tomate - Tortilla de calabacín - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.73 gr prot - 21.90 gr lip 107.72 gr HC - 708.28 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Judías verdes con patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.85 gr prot - 30.44 gr lip 75.18 gr HC - 642.57 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Fritura de cazón - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.37 gr prot - 27.05 gr lip 86.41 gr HC - 686.92 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.08 gr prot - 25.93 gr lip 64.85 gr HC - 591.60 Kcal</p> 
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>



Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)