

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> - Crema de zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con orégano y queso fresco - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  17.10 gr prot - 31.46 gr lip 65.79 gr HC - 616.28 Kcal 	<b>7</b> - Paella con magro - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  34.51 gr prot - 29.15 gr lip 86.81 gr HC - 736.49 Kcal 	<b>8</b> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas - Lacitos con calabacín y tomate - Queso fresco - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  19.39 gr prot - 20.82 gr lip 95.40 gr HC - 632.13 Kcal 
<b>11</b> - Puchero de garbanzos con fideos, patatas y zanahorias - Merluza a la vizcaina al horno - Patatas al horno - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  20.80 gr prot - 10.04 gr lip 84.08 gr HC - 495.74 Kcal 	<b>12</b> - Paella de arroz vegetal. - Pinchitos de pollo al horno. - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  25.02 gr prot - 20.34 gr lip 88.19 gr HC - 627.36 Kcal 	<b>13</b> - Cazuela de fideos con zanahoria, guisantes y cebolla. - Bacalao al horno - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  29.60 gr prot - 26.59 gr lip 82.77 gr HC - 674.06 Kcal 	<b>14</b> - Potaje de judías con acelgas - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y cebolla - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  26.43 gr prot - 31.76 gr lip 70.31 gr HC - 661.86 Kcal 	<b>15</b> - Crema de calabacín - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Zanahorias hervidas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  21.94 gr prot - 22.50 gr lip 68.66 gr HC - 555.68 Kcal 
<b>18</b> <b>- Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico</b> - Varitas de merluza - Menestra de zanahorias, patatas y guisantes - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  22.51 gr prot - 23.05 gr lip 84.07 gr HC - 620.26 Kcal 	<b>19</b> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  14.16 gr prot - 28.60 gr lip 73.73 gr HC - 603.13 Kcal 	<b>20</b> - Arroz guisado con magro de cerdo. - Caella frita - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  25.96 gr prot - 32.82 gr lip 76.72 gr HC - 695.54 Kcal 	<b>21</b> <b>- Coditos salteados con tomate ecológico, calabacín y queso</b> - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con zanahorias, maíz, tomate y espárragos. - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  25.05 gr prot - 27.07 gr lip 100.85 gr HC - 737.40 Kcal 	<b>22</b> - Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahorias cocidas - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  35.35 gr prot - 19.61 gr lip 90.79 gr HC - 666.05 Kcal 
<b>25</b> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Espirales con tomate y queso - Tortilla calabacín - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  21.44 gr prot - 25.79 gr lip 86.65 gr HC - 649.40 Kcal 	<b>26</b> - Cazuela de fideos con bacalao <b>- Albondigas de magro de cerdo y ternera con tomate ecológico</b> - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  30.07 gr prot - 34.20 gr lip 79.76 gr HC - 747.25 Kcal 	<b>27</b> - Crema de guisantes con picatostes - Croquetas de pollo - Patatas a lo pobre - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  13.63 gr prot - 25.52 gr lip 80.65 gr HC - 631.25 Kcal 	<b>28</b> - Paella de arroz con pollo y guisantes - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, tomate, aceitunas y cebolla - Fruta <b>- Pan ecológico, y agua</b>  16.94 gr prot - 12.17 gr lip 85.60 gr HC - 507.53 Kcal 	<b>29</b> - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimienta y arroz - Merluza al horno - Judías verdes con patatas al horno - Yogurt <b>- Pan ecológico, y agua</b>  30.41 gr prot - 23.46 gr lip 95.04 gr HC - 698.47 Kcal 