

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Crema de Verduras Estofado de Patatas con Magro de cerdo
				Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada
				<b>Kcal:</b> 489 <b>Lip:</b> 10,44 <b>Prot:</b> 20,60 <b>HC:</b> 81,62 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
4 Potaje de Lentejas con Calabaza Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	5 Puchero Bagre al Horno a la Vizcaína  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	6	7	8
<b>Kcal:</b> 509 <b>Lip:</b> 20,08 <b>Prot:</b> 22,34 <b>HC:</b> 66,22 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 530 <b>Lip:</b> 26,01 <b>Prot:</b> 41,48 <b>HC:</b> 69,07 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta			
11 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	12 Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y Guisantes  Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	13 Espirales Boloñesa Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	14 Judías Verdes Salteadas Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	15 Lentejas con Verduras Cocidas Merluza al Horno Encebollada  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur de sabor
<b>Kcal:</b> 613 <b>Lip:</b> 24,38 <b>Prot:</b> 19,07 <b>HC:</b> 80,98 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 563 <b>Lip:</b> 14,67 <b>Prot:</b> 15,30 <b>HC:</b> 96,89 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 670 <b>Lip:</b> 23,10 <b>Prot:</b> 36,27 <b>HC:</b> 77,02 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 420 <b>Lip:</b> 12,53 <b>Prot:</b> 15,85 <b>HC:</b> 59,15 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 507 <b>Lip:</b> 16,95 <b>Prot:</b> 28,49 <b>HC:</b> 61,65 <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
18 Crema de Verduras Estofado de Patatas con Magro de cerdo  Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	19 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	20 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	21 Lacitos con Tomate y Orégano Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	22 Sopa de Picadillo Hamburguesa de Ternera a la Plancha Pan Burguer y Kétchup  Fruta y Postre Especial
<b>Kcal:</b> 489 <b>Lip:</b> 10,44 <b>Prot:</b> 20,60 <b>HC:</b> 81,62 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 568 <b>Lip:</b> 16,84 <b>Prot:</b> 14,30 <b>HC:</b> 92,46 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 600 <b>Lip:</b> 17,06 <b>Prot:</b> 20,83 <b>HC:</b> 91,58 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 694 <b>Lip:</b> 26,14 <b>Prot:</b> 40,61 <b>HC:</b> 73,26 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 541 <b>Lip:</b> 14,79 <b>Prot:</b> 23,23 <b>HC:</b> 69,30 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
25	26	27	28	29



mediterránea