

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con garbanzos</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Zanahoria hervida con cebolla</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.43 gr prot - 23.77 gr lip 92.04 gr HC - 657.90 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con arroz y zanahorias</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.50 gr prot - 24.46 gr lip 99.19 gr HC - 687.75 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.33 gr prot - 22.26 gr lip 101.62 gr HC - 671.85 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estofado de alubias</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.19 gr prot - 22.45 gr lip 84.83 gr HC - 617.12 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Coliflor al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.57 gr prot - 21.72 gr lip 81.38 gr HC - 619.15 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.93 gr prot - 22.44 gr lip 101.35 gr HC - 703.35 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias con picatostes al horno</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.68 gr prot - 23.04 gr lip 91.04 gr HC - 665.09 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.33 gr prot - 27.05 gr lip 84.96 gr HC - 660.05 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.34 gr prot - 24.05 gr lip 92.00 gr HC - 656.35 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con queso</li> <li>- Hamburguesa de ternera simons</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.43 gr prot - 20.31 gr lip 81.69 gr HC - 602.72 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal</li> <li>- Tortilla de espárragos</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.57 gr prot - 22.56 gr lip 85.06 gr HC - 615.60 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja</li> <li>- Macarrones con tomate, zanahoria y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.28 gr prot - 19.81 gr lip 93.24 gr HC - 620.55 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Rollito de jamón y queso</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.02 gr prot - 24.31 gr lip 85.67 gr HC - 662.30 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con alcachofas</li> <li>- Pollo frito</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.12 gr prot - 24.57 gr lip 82.20 gr HC - 643.90 Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con berenjena y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.02 gr prot - 24.66 gr lip 95.05 gr HC - 671.18 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Espirales con tomate, ternera y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.72 gr prot - 22.44 gr lip 97.77 gr HC - 658.45 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con picatostes al horno</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.62 gr prot - 25.90 gr lip 81.51 gr HC - 631.42 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas con chorizo</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.07 gr prot - 23.82 gr lip 92.46 gr HC - 650.45 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno</li> <li>- Escalope de pollo asado</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.60 gr prot - 23.56 gr lip 89.28 gr HC - 626.25 Kcal</p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y tomate</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Gajos de patata al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.74 gr prot - 23.53 gr lip 86.51 gr HC - 640.74 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.11 gr prot - 19.53 gr lip 83.42 gr HC - 595.60 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Cazuela de fideos con pollo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.43 gr prot - 20.87 gr lip 100.20 gr HC - 638.10 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con arroz</li> <li>- Magro guisado en salsa de tomate natural</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.52 gr prot - 26.68 gr lip 102.00 gr HC - 711.84 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estofado de alubias</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.11 gr prot - 26.96 gr lip 87.73 gr HC - 669.12 Kcal</p>