



Viernes

1 - Potaje de judías vegetal - Tortilla francesa - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.85 gr prot - 20.30 gr lip 83.43 gr HC - 594.01 Kcal	2 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 Kcal	3 - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.00 gr prot - 25.21 gr lip 82.02 gr HC - 654.55 Kcal	4 - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal	5 - Pasta de arroz con tomate - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.67 gr prot - 25.14 gr lip 92.17 gr HC - 661.10 Kcal
8 - Sopa de verduras con arroz - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 23.13 gr prot - 19.73 gr lip 93.53 gr HC - 650.59 Kcal	9 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.04 gr prot - 27.63 gr lip 92.58 gr HC - 672.90 Kcal	10 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 18.61 gr prot - 21.37 gr lip 90.94 gr HC - 608.45 Kcal	11 - Potaje de garbanzos vegetal - Tiras de calamar al horno con patatas, zanahorias y guisantes - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 27.50 gr prot - 21.39 gr lip 94.99 gr HC - 652.75 Kcal	12
15 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.89 gr prot - 24.58 gr lip 89.93 gr HC - 669.30 Kcal	16 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada acompañamiento con lechuga maiz, zanahoria y brotes de soja - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 22.01 gr prot - 25.47 gr lip 93.90 gr HC - 663.82 Kcal	17 - Arroz con salsa de tomate - Calabacín al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico y agua 17.17 gr prot - 25.99 gr lip 97.52 gr HC - 655.15 Kcal	18 - Crema de puerros con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal	19 - Puchero con calabaza - Pollo a la plancha - Picadillo de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 25.40 gr prot - 23.05 gr lip 81.08 gr HC - 637.70 Kcal
22 - Crema de zanahorias con queso - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 26.33 gr prot - 25.03 gr lip 106.11 gr HC - 701.07 Kcal	23 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.94 gr prot - 24.63 gr lip 81.92 gr HC - 616.88 Kcal	24 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 20.50 gr prot - 23.81 gr lip 85.82 gr HC - 636.05 Kcal	25 - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.58 gr prot - 24.02 gr lip 93.24 gr HC - 678.35 Kcal	26 - Potaje de garbanzos vegetal - Limanda al horno - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 27.78 gr prot - 25.31 gr lip 89.26 gr HC - 668.00 Kcal
29 - Sopa de verduras con arroz - Cazon frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 24.06 gr prot - 25.82 gr lip 101.23 gr HC - 667.75 Kcal	30 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal	31 - Judías blancas guisadas con chorizo - Lenguado al horno - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 25.08 gr prot - 26.68 gr lip 86.61 gr HC - 672.35 Kcal	1	2 - Puré de lentejas - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.59 gr prot - 21.65 gr lip 86.41 gr HC - 612.43 Kcal