

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
25	26	27	28	1
4 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Espirales con tomate, ternera y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.28 gr prot - 22.28 gr lip 96.21 gr HC - 659.45 Kcal	5 - Puchero con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.62 gr prot - 22.20 gr lip 91.61 gr HC - 654.35 Kcal	6 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 21.31 gr prot - 23.57 gr lip 83.34 gr HC - 620.20 Kcal	7 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 26.54 gr prot - 21.82 gr lip 82.33 gr HC - 622.61 Kcal	8 - Arroz con salsa de tomate - Pinchitos de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 22.91 gr prot - 24.35 gr lip 86.51 gr HC - 649.15 Kcal
11 - Lentejas guisadas con patatas y zanahorias - Bonito al horno con tomate guisado y patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.54 gr prot - 22.27 gr lip 82.12 gr HC - 603.88 Kcal	12 - Arroz guisado con alcachofas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 18.37 gr prot - 23.08 gr lip 98.51 gr HC - 661.25 Kcal	13 - Crema de puerros con picatostes al horno - Pollo a la plancha - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.04 gr prot - 23.77 gr lip 91.63 gr HC - 676.39 Kcal	14 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.05 gr prot - 23.59 gr lip 85.11 gr HC - 630.32 Kcal	15 - Garbanzos con acelgas - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.84 gr prot - 26.71 gr lip 91.76 gr HC - 676.95 Kcal
18 - Crema de guisantes con queso - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas hervidas - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 25.54 gr prot - 20.00 gr lip 91.79 gr HC - 651.10 Kcal	19 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Merluza horno - Ensalada de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.64 gr prot - 25.11 gr lip 85.33 gr HC - 639.75 Kcal	20 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla francesa - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.37 gr prot - 24.32 gr lip 84.46 gr HC - 648.87 Kcal	21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Pollo a la plancha - Porción quesitos - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 21.93 gr prot - 20.59 gr lip 87.83 gr HC - 620.20 Kcal	22 - Sopa con zanahoria y calabacín - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.81 gr prot - 27.36 gr lip 92.17 gr HC - 692.40 Kcal
25	26	27	28	29