

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de tomate con picatostes al horno</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.64 gr prot - 21.12 gr lip 94.55 gr HC - 669.49 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.45 gr prot - 24.40 gr lip 90.03 gr HC - 645.98 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos y zanahorias</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Pípirrana de tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.70 gr prot - 24.22 gr lip 97.12 gr HC - 660.00 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, zanahoria y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.02 gr prot - 21.13 gr lip 93.35 gr HC - 632.56 Kcal</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Flamenquín jamón cocido y queso</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.92 gr prot - 24.86 gr lip 94.62 gr HC - 687.99 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno</li> <li>- Tortilla de jamón cocido</li> <li>- Loncha de queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.49 gr prot - 24.97 gr lip 87.19 gr HC - 639.50 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria,maiz,aceitunas y espárragos blancos.</li> <li>- Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.19 gr prot - 27.72 gr lip 92.46 gr HC - 683.15 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.92 gr prot - 24.06 gr lip 84.55 gr HC - 634.05 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias con queso</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Cus cus</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.62 gr prot - 20.09 gr lip 105.59 gr HC - 663.23 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Loncha de queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.08 gr prot - 22.42 gr lip 83.16 gr HC - 608.43 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Ensalada con tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>16.88 gr prot - 25.23 gr lip 87.11 gr HC - 623.65 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.18 gr prot - 23.08 gr lip 89.27 gr HC - 635.70 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos y zanahorias</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.16 gr prot - 24.50 gr lip 93.02 gr HC - 639.75 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza</li> <li>- Pollo frito</li> <li>- Pípirrana de tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.54 gr prot - 20.06 gr lip 88.87 gr HC - 619.40 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria ,pepino y palmito</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.77 gr prot - 22.96 gr lip 101.15 gr HC - 694.93 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de guisantes con queso</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.61 gr prot - 27.24 gr lip 84.55 gr HC - 674.60 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias</li> <li>- Filetes de cerdo con salsa de cebolla</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.02 gr prot - 20.88 gr lip 81.63 gr HC - 595.74 Kcal</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.55 gr prot - 25.16 gr lip 86.04 gr HC - 652.80 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.56 gr prot - 19.67 gr lip 91.33 gr HC - 634.60 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria ,pepino y palmito</li> <li>- Macarrones con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.03 gr prot - 21.42 gr lip 87.49 gr HC - 601.52 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>- Estofado de ternera con zanahoria y calabacín.</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.20 gr prot - 24.12 gr lip 75.86 gr HC - 614.25 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con judías verdes</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.25 gr prot - 23.62 gr lip 91.03 gr HC - 628.60 Kcal</p>

Elaborado por: