



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
31		1		2		3		4	
Puchero de garbanzos		<b>Festivo</b>		Espirales con tomate frito		Lentejas con chorizo		Arroz blanco con tomate	
Hamburguesa de pescado en salsa de manzanas		<b>Nacional</b>		Panga en salsa verde		Tortilla de espinacas		Pollo con salsa de manzana	
<i>Fruta</i>				<i>Fruta</i>		<i>Yogur</i>		<i>Fruta</i>	
783 kcal	34,2 prot.	826 kcal	36,7 prot.	855 kcal	50,8 prot.	909 kcal	57,7 prot.	836 kcal	39,3 prot.
101,8 H.C.	23,5 grasas	41,3 H.C.	55,8 grasas	106,5 H.C.	22,4 grasas	58,1 H.C.	47,8 grasas	114,1 H.C.	23,0 grasas
7		8		9		10		11	
Judías blancas estofadas		Crema de verdura		Fideua boloñesa		Crema de garbanzos		Arroz a banda	
Varitas de merluza		Pavo con salsa de champiñones		Tilapia con salsa de manzanas		Tortilla de atún		Ternera en salsa de cebolla	
<i>Fruta</i>		<i>Yogur</i>				<i>Yogur</i>		<i>Fruta</i>	
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas	50,4 H.C.	38,7 grasas	72,9 H.C.	19,4 grasas
12		15		16		17		18	
Judías blancas con verduras		Crema de champiñón		Fideua con tomate frito		Cocido madrileño		Arroz milanesa	
Merluza a la romana		Magro con verduritas y patatas		Limanda en salsa de zanahoria		Tortilla de calabaza		Pollo en su jugo	
<i>Fruta</i>		<i>Yogur</i>		<i>Fruta</i>		<i>Yogur</i>		<i>Fruta</i>	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
21		22		23		24		25	
Crema de lentejas		Crema de puerros		Espirales con tomate frito y atún		Judías blancas con pollo		Arroz con verduras	
Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de cerdo con tomate y patatas		Panga a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera	
<i>Fruta</i>		<i>Yogur</i>		<i>Fruta</i>		<i>Yogur</i>		<i>Fruta</i>	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
28		29		30		1		2	
Garbanzos con verduras		Patatas con pescado		Espirales con verduras		Lentejas con magro		Paella valenciana	
Miniempanadillas de atún		Pastel de berenjenas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca	
<i>Fruta</i>		<i>Yogur</i>		<i>Fruta</i>		<i>Fruta</i>		<i>Fruta</i>	
718 kcal	36,0 prot.	612 kcal	46,6 prot.	810 kcal	39,8 prot.	625 kcal	39,1 prot.	769 kcal	47,2 prot.
75,8 H.C.	26,1 grasas	50,4 H.C.	23,4 grasas	103,1 H.C.	22,9 grasas	53,1 H.C.	26,6 grasas	77,4 H.C.	28,4 grasas