



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Lentejas con arroz	4	Crema de zanahorias	5	Macarrones con salchichas y tomate frito	6	Judías blancas estofadas	7	Arroz con pollo
	Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Tilapia al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	688 kcal	37,4 prot.	612 kcal	23,9 prot.
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 grasas	76,3 H.C.	21,1 grasas
10	Crema de garbanzos	11	Patatas aldeana	12	Festivo	13	Lentejas con verduras	14	Paella marinera
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con pisto		Nacional		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur				Yogur		Fruta
619 kcal	21,8 prot.	666 kcal	50,9 prot.	893 kcal	46,8 prot.	760 kcal	49,5 prot.	698 kcal	38,2 prot.
90,0 H.C.	16,2 grasas	59,0 H.C.	24,1 grasas	98,5 H.C.	32,2 grasas	74,7 H.C.	26,8 grasas	87,7 H.C.	21,6 grasas
17	Garbanzos a la catalana	18	Crema de judías verdes	19	Fideuá con tomate y atún	20	Judías blancas con verduras	21	Arroz milanesa
	Croquetas de bacalao		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
733 kcal	22,5 prot.	637 kcal	47,3 prot.	817 kcal	60,8 prot.	783 kcal	40,1 prot.	763 kcal	40,0 prot.
115,9 H.C.	16,6 grasas	41,4 H.C.	29,7 grasas	93,4 H.C.	20,3 grasas	73,1 H.C.	33,3 grasas	85,7 H.C.	27,2 grasas
24	Crema de lentejas con verduras	25	Macarrones boloñesa	26	Crema de pescado	27	Pote asturiano	28	Arroz de la huerta
	Pescado blanco con salsa fina de patatas		Pastel de verduras		Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias		Tortilla de atún		Ternera en salsa de manzana
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
689 kcal	47,7 prot.	878 kcal	37,6 prot.	767 kcal	22,3 prot.	792 kcal	50,2 prot.	882 kcal	50,8 prot.
76,7 H.C.	19,4 grasas	94,3 H.C.	36,0 grasas	66,4 H.C.	43,0 grasas	72,5 H.C.	30,4 grasas	79,0 H.C.	31,9 grasas
31	Puchero de garbanzos	1	Crema de verduras y huevo	2	Espirales con tomate frito	3	Lentejas con chorizo	4	Arroz blanco con tomate
	Hamburguesa de pescado en salsa de manzanas		Salchichas de cerdo con pisto infantil		Panga en salsa verde		Tortilla de espinacas		Pollo con salsa de manzana
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
783 kcal	34,2 prot.	826 kcal	36,7 prot.	855 kcal	50,8 prot.	909 kcal	57,8 prot.	835 kcal	39,2 prot.
101,9 H.C.	23,6 grasas	41,2 H.C.	55,8 grasas	106,6 H.C.	22,3 grasas	58,1 H.C.	47,9 grasas	114,1 H.C.	23,0 grasas