

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 614,703 prot (g): 28,872 lip (g): 22,079 hc (g): 67,907</small>	Sopa de fideos Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 442,918 prot (g): 24,266 lip (g): 9,032 hc (g): 63,008</small>	Patatas con choco Pollo a las finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 699,524 prot (g): 40,033 lip (g): 23,378 hc (g): 76,379</small>	Arroz integral con verduras Lasaña boloñesa de garbanzos Lechuga y aceitunas Yogur natural y pan <small>Kcal: 775,251 prot (g): 30,039 lip (g): 19,269 hc (g): 116,432</small>
07	08	09	10	11
Patatas estofadas con verduras Meloso de garbanzos Lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 653,449 prot (g): 20,602 lip (g): 12,75 hc (g): 105,081</small>	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 565,368 prot (g): 26,157 lip (g): 16,61 hc (g): 71,879</small>	Arroz integral con salsa de tomate Skipper de merluza Lechuga y maíz Yogur natural y pan <small>Kcal: 655,001 prot (g): 24,471 lip (g): 23,863 hc (g): 83,732</small>	Lentejas campesinas Lomo asado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 658,458 prot (g): 41,838 lip (g): 20,807 hc (g): 68,776</small>	Crema de zanahoria Ragout de pollo Patatas asadas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 667,586 prot (g): 29,806 lip (g): 19,448 hc (g): 87,406</small>
14	15	16	17	18
Macarrones integrales boloñesa Guisantes al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 562,156 prot (g): 17,188 lip (g): 15,238 hc (g): 83,742</small>	Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 673,363 prot (g): 21,593 lip (g): 23,451 hc (g): 89,849</small>	Crema de calabacín Albóndigas de ternera al horno Patatas asadas Yogur natural y pan <small>Kcal: 690,643 prot (g): 26,393 lip (g): 32,074 hc (g): 69,647</small>	Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 505,498 prot (g): 34,708 lip (g): 13,378 hc (g): 55,294</small>	Cocido de garbanzos Cazón al limón Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 775,568 prot (g): 40,524 lip (g): 32,544 hc (g): 73,212</small>
21	22	23	24	
Lentejas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 557,57 prot (g): 33,18 lip (g): 11,936 hc (g): 73,383</small>	Crema de verduras Pollo guisado Patatas asadas Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 665,467 prot (g): 32,64 lip (g): 19,281 hc (g): 83,672</small>	Arroz integral con pollo y verduras Tortilla de calabacín Ensalada de tomate Yogur natural y pan <small>Kcal: 643,026 prot (g): 27,324 lip (g): 25,219 hc (g): 75,359</small>	Judías verdes con patatas al ajorriero Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 550,953 prot (g): 33,703 lip (g): 20,185 hc (g): 52,831</small>	

