

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	98,1	19,4	47,3		661	88,9	23,0	25,6		965	131,7	27,2	49,2		794	126,0	19,4	30,3		755	104,6	25,9	21,0
- Porrusalda - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan					- Arroz blanco - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						882	148,0	23,2	19,2		771	99,9	20,7	41,7		995	130,6	30,8	48,4		952	125,9	33,7	37,2
					- Arroz blanco - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Zancarrón de ternera con pimientos - Fruta - Pan					- Arroz blanco - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	847	142,5	22,7	17,4		759	88,7	29,3	36,3		831	122,9	20,9	37,8		745	96,0	16,2	41,6		1014	138,7	29,0	50,0
- Macarrones salteados - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de abadejo al horno con lechuga - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Guisado de ternera en salsa de verduras - Fruta - Pan				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot
	735	94,3	23,1	36,6		620	72,8	23,0	29,3		748	87,5	24,4	46,4							944	137,1	26,2	39,6
- Porrusalda - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan					- Espinacas rehogadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta - Pan										- Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan				
29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot	31	Kcal	HC	Lip	Prot										
	650	70,2	22,0	44,0		750	107,4	27,6	16,6		626	72,8	24,5	28,9										
- Ensalada de lechuga y tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan					- Borraja - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan														



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.