

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



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