



				<b>VIERNES 01</b> NO LECTIVO
<b>LUNES 04</b> Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas Agua, pan y fruta fresca Kcal 651,68 Prot 20,36gr Lip 35,40gr Hc 59,14gr	<b>MARTES 05</b> Alubias blancas estofadas (alubias,zanah,patata,cebolla) Caella al horno Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta fresca Kcal 533,15 Prot 34,09gr Lip 16,45gr Hc 60,27gr	<b>MIÉRCOLES 06</b> Espirales con salsa de tomate y queso Ragout de ternera en salsa con champiñones Agua, pan y fruta fresca Kcal 648,81 Prot 37,66gr Lip 20,00gr Hc 76,91gr	<b>JUEVES 07</b> Sopa de arroz Filete de limanda a la romana Ensalada de lechuga y maíz Agua, pan, fruta fresca y yogur Kcal 473,41 Prot 30,13gr Lip 16,56gr Hc 50,95gr	<b>VIERNES 08</b> Garbanzos estofados (garb,patata,zanahoria,cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Agua, pan y fruta fresca Kcal 681,85 Prot 26,07gr Lip 31,61gr Hc 73,36gr
<b>LUNES 11</b> Arroz con salsa de tomate Palitos de merluza Ensalada de lechuga y maíz Agua, pan y fruta fresca Kcal 567,64 Prot 19,33gr Lip 15,79gr Hc 86,51gr	<b>MARTES 12</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garb,pollo,magro,chorizo) Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta fresca Kcal 666,88 Prot 40,12gr Lip 24,75gr Hc 70,48gr	<b>MIÉRCOLES 13</b> Espaguetis boloñesa (tomate y carne picada) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Agua, pan y fruta fresca Kcal 663,18 Prot 27,43gr Lip 28,83gr Hc 73,54gr	<b>JUEVES 14</b> Crema de zanahoria (zanahoria, patata) Pollo asado con patatas al horno Agua, pan, fruta fresca y yogur Kcal 531,43 Prot 19,44gr Lip 22,30gr Hc 61,20gr	<b>VIERNES 15</b> Lentejas con chorizo (lentejas,cebolla,pimiento,chorizo) Bonito en salsa de tomate Agua, pan y fruta fresca Kcal 524,39 Prot 35,32gr Lip 14,55gr Hc 63,06gr
<b>LUNES 18</b> Patatas estofadas (cebolla,ajo,pimiento,zanahoria) Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta fresca Kcal 659,61 Prot 15,67gr Lip 32,88gr Hc 75,32gr	<b>MARTES 19</b> Menestra de verduras y legumbres (guisant,zanah,jud.verde,cebolla) Albóndiga de tenera en salsa con patatas fritas Agua, pan y fruta fresca Kcal 685,99 Prot 28,62gr Lip 38,04gr Hc 57,37gr	<b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada de pasta (pasta, maíz,zanah,atún) Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Agua, pan y fruta fresca Kcal 468,21 Prot 12,19gr Lip 14,33gr Hc 72,64gr	<b>JUEVES 21</b> Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Agua, pan, fruta fresca y yogur Kcal 548,78 Prot 19,53gr Lip 19,83gr Hc 73,07gr	<b>VIERNES 22</b> Arroz tres delicias (cebolla,zanah,jamón york) Merluza a horno Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta fresca Kcal 569,26 Prot 18,40gr Lip 13,63gr Hc 93,33gr
<b>LUNES 25</b> Macarrones con salsa de tomate y chorizo Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta fresca Kcal 747,39 Prot 33,68gr Lip 35,67gr Hc 73,08gr	<b>MARTES 26</b> Paella de verduras (zanah,j.verde,cebolla) Tortilla de patata Ensalada de tomate natural Agua, pan y fruta fresca Kcal 628,58 Prot 40,12gr Lip 24,75gr Hc 70,48gr	<b>MIÉRCOLES 27</b> DIA INTERNACIONAL DEL CELIACO Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo (garb,pollo,magro,patata) Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta fresca Kcal 666,88 Prot 40,12gr Lip 24,75gr Hc 70,48gr	<b>JUEVES 28</b> Crema de calabacín (calabacín,patata) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan, fruta fresca y yogur Kcal 402,03 Prot 21,00gr Lip 14,30gr Hc 43,40gr	<b>VIERNES 29</b> Lentejas de arroz y verduras (lentejas,puerro,zanahoria) Caella encebollada Ensalada de lechuga y zanahoria Agua, pan y fruta fresca Kcal 592,19 Prot 32,68gr Lip 18,45gr Hc 74,04gr