



|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>8</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Albóndigas en salsa española<br/>Patatas dado<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 658,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 86,38</p>                 | <p><b>9</b></p> <p>Garbanzos con verduras<br/>Tortilla de patata<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 621 Prot 45,3 lip 22,1 HC 58,9</p>                                  | <p><b>10</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Pollo asado con ajo y perejil<br/>Patatas fritas<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59</p>                                                            | <p><b>11</b></p> <p>Ensalada campera con huevo,<br/>tomate natural y atún<br/>Cinta de lomo a la plancha<br/>Pisto de verduras<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78</p> | <p><b>12</b></p> <p>Macarrones gratinados<br/>Merluza en salsa verde<br/>guisantes rehogados<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88</p>        |
| <p><b>15</b></p> <p>Lentejas castellanas<br/>San Jacobo de jamón y queso<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78</p> | <p><b>16</b></p> <p>Ensalada de pasta con maíz,<br/>cebolla, tomate y pavo<br/>Tortilla a la francesa<br/>champiñones rehogados<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18</p> | <p><b>17</b></p> <p>Puré de verduras<br/>Pollo al chilindrón con pimientos,<br/>tomate, cebolla<br/>Patatas panadera<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78</p>                                | <p><b>18</b></p> <p>Arroz tres delicias con york,<br/>maíz y zanahoria<br/>Merluza Orly<br/>Ensalada de lechuga con aceitunas<br/>Pan, postre lácteo</p> <p>Kcal 543 Prot 25,1 lip 20,4 HC 54,5</p>      | <p><b>19</b></p> <p>Judías verdes con tomate<br/>Filete de cerdo a la plancha<br/>Patatas en bastón<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78</p> |
| <p><b>22</b></p> <p>Coditos al pomodoro<br/>Crujiente de merluza<br/>Ensalada lechuga con maíz<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58</p>                 | <p><b>23</b></p> <p>Lentejas Campesinas<br/>Rogout de pavo<br/>con salsa de manzana<br/>Patatas a la francesa<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 621 Prot 45,3 lip 22,1 HC 58,9</p>                    | <p><b>24</b></p> <p>Ensalada Alemana con patata<br/>salchichas, tomate y huevo<br/>Filete ruso en salsa de tomate<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78</p> | <p><b>25</b></p> <p>Arroz a la milanese<br/>Bacalao rebozado<br/>Ensalada de lechuga con pepino<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</p>                                  | <p><b>26</b></p> <p>Sopa de Cocido<br/>Cocido completo con verduras,<br/>garbanzos, pollo, chorizo<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86</p>      |
| <p><b>29</b></p> <p>Paella Valenciana<br/>Lomo de sajonia plancha<br/>Pure de patata<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 622 Prot 23,5 lip 42,7 HC 33,1</p>                              | <p><b>30</b></p> <p>Crema de calabacín y puerro<br/>Pechuga de pollo empanada<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18</p>               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |

