

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
				1 Arroz con tomate Salchichas frankfurt Patatas en bastón Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7) Kcal 610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78		2 Crema de zanahoria (12) Pechuga de pollo empanada (1) Ensalada de lechuga y remolacha (12) Pan, fruta de temporada Kcal 498 Prot 52,7 lip 31,5 HC 25,1			
5 Lentejas con chorizo (12) Tortilla española (3) Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9		6 Pure de verduras de temporada (12) Ragout de pavo a la jardinera Patatas dado Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53		7 Sopa de Cocido con fideos integrales (1,6,10) Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86		8 Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria Abadejo a la andaluza (1, 2,4,14) Ensalada de lechuga y tomate Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada Kcal 518,6 Prot 16,3 lip 24,4 HC 56		9 Alubias blancas estofadas (12) Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Pan, fruta de temporada Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9	
12 DÍA DE LA HISPANIDAD		13 Arroz a la milanese con queso (7) Huevos a la cazadora con tomate y champiñones (3) Ensalada de Lechuga y Maiz Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64		14 Crema de calabacín (12) Escalope de cerdo (1,3) Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, Fruta temporada Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78		15 Judías pintas guisadas (12) Pollo asado en su jugo Patatas panadera Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7) Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53,3		16 Macarrones integrales (1,3, 6,10) a la boloñesa Merluza en salsa verde (2) Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada Kcal 758,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 10,6	
19 Judías verdes con bacon Albóndigas en salsa española Patatas dado Pan, fruta de temporada Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58		20 Paella Valenciana (2,4,14) Filete de pollo a la plancha Ensalada de Lechuga y tomate Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58		21 Lentejas con verduras (12) Gallineta a la napolitana (2,4,14) Ensalada de pimientos rojos Pan, fruta de temporada Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78		22 Patatas a la Riojana (12) Tortilla a la francesa (3) Ensalada lechuga y maiz Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59		23 Sopa de Cocido con fideos integrales (1,6,10) Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86	
26 Espaguetti integrales (1,3,6,7,10) a la carbonara Salmon al eneldo (2,4,14) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9		27 Alubias blancas con verduras (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y maíz Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78		28 Crema de calabaza (12) Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta de temporada Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53		29 JORNADA GRIEGA Musaka (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Pollo guisado a la griega Ensalada de lechuga y pepino Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7) Kcal 572 Prot 15,9 lip 19,9 HC 81,9		30 Arroz a la madrileña Garbanzos con tomate y pimiento Patata panadera Pan, fruta de temporada Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,5	

