

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 *Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Yogur sabor Pan (7,1,3,6) 647 Kcal 29,9g Prot 16,5g Lip 81g Hc	2 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 508 Kcal 33,5g Prot 15,7g Lip 68,4g	3 Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 538 Kcal 28,5g Prot 14,5g Lip 50,5g	4 Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral (14,7,1,3) 503 Kcal 29,2g Prot 13,3g Lip 51,7g
7 Lentejas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 529 Kcal 22g Prot 26,6g Lip 48,7g Hc	8 Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Natillas Pan (3,14,7,1,6) 710 Kcal 27,9g Prot 19,3g Lip 85,3g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 594 Kcal 29,7g Prot 16,3g Lip 80,8g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema *Escalope empanado de cerdo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 494 Kcal 23,8g Prot 18,5g Lip 54,8g	11 Crema de zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,7,1,3,6) 636 Kcal 28,7g Prot 17,8g Lip 49,4g
14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan (14,1,3,6,7) 597 Kcal 33,8g Prot 13,6g Lip 66,6g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 525 Kcal 32,1g Prot 18g Lip 51,4g Hc	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 715 Kcal 47g Prot 28,5g Lip 64,2g Hc	18 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan integral (14,7,1,3) 653 Kcal 29,1g Prot 18,1g Lip 83,8g
21 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 493 Kcal 22,6g Prot 15,1g Lip 49,7g	22 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,3,7,1,6) 590 Kcal 17g Prot 23,5g Lip 46,9g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 589 Kcal 23,8g Prot 11,3g Lip	24 *Macarrones con tomate Cinta de lomo a la plancha Patatas chips Melocotón en almibar Pan (1,3,6) 677 Kcal 23,3g Prot 20,8g Lip	25 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 594 Kcal 29,7g Prot 16,3g Lip 80,8g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 688 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 88,2g	29 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Flan Pan (7,1,3,6) 639 Kcal 29,2g Prot 15g Lip 84,3g Hc	30 Alubias blancas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 631 Kcal 28,2g Prot 20,8g Lip 71,3g	31	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.