

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Bacalao al horno con patatas dólar Fruta y pan Kcal:671 Hc:74 Pro:40 Lip:27	5 Arroz salteado San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal:742 Hc:82 Pro:25 Lip:39	6 Sopa maravilla Filete de merluza al horno con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan Kcal:356 Hc:55 Pro:17 Lip:10	7 Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Kcal:681 Hc:101 Pro:21 Lip:24	8 Paella Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal:728 Hc:101 Pro:19 Lip:28
11 Macarrones con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Kcal:883 Hc:89 Pro:49 Lip:31	12 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan Kcal:733 Hc:66 Pro:23 Lip:26	13 Puré de patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan Kcal:495 Hc:61 Pro:15 Lip:23	14 J.G. MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Kcal:664 Hc:130 Pro:35 Lip:8	15 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan Kcal:749 Hc:84 Pro:28 Lip:36
18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con patatas dólar Fruta y pan Kcal:647 Hc:66 Pro:27 Lip:32	19 Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan Kcal:922 Hc:83 Pro:46 Lip:33	20 Puré de verduras Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan Kcal:516 Hc:62 Pro:15 Lip:25	21 Sopa de estrellas Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Kcal:567 Hc:67 Pro:30 Lip:21	22 Arroz salteado Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal:866 Hc:113 Pro:25 Lip:34
25 Arroz salteado Salchichas con zanahoria al vapor Fruta y pan Kcal:586 Hc:95 Pro:15 Lip:12	26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimienta, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal:700 Hc:68 Pro:27 Lip:36	27 Puré de patatas Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan Kcal:568 Hc:74 Pro:9 Lip:27	28 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Kcal:549 Hc:63 Pro:28 Lip:22	29 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan Kcal:710 Hc:86 Pro:21 Lip:33