

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 638,064 prot (g): 40,57 lip (g): 25,732 hc (g): 57,713
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Arroz a la zamorana Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 669,037 prot (g): 24,61 lip (g): 25,242 hc (g): 82,18	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 640,991 prot (g): 21,213 lip (g): 19,135 hc (g): 84,947	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 657,362 prot (g): 22,723 lip (g): 26,435 hc (g): 72,345	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 575,362 prot (g): 33,319 lip (g): 15,981 hc (g): 70,415
12	13	14	15	16
Fruta fresca y pan Kcal: 685,349 prot (g): 20,104 lip (g): 18,373 hc (g): 100,729	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 492,282 prot (g): 18,296 lip (g): 9,945 hc (g): 79,337	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 601,45 prot (g): 28,223 lip (g): 21,423 hc (g): 88,651	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,687 prot (g): 20,645 lip (g): 14,208 hc (g): 82,497	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Yogur y pan Kcal: 706,881 prot (g): 28,924 lip (g): 22,255 hc (g): 91,057
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacón Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 593,379 prot (g): 24,148 lip (g): 12,718 hc (g): 87,532	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 528,786 prot (g): 26,185 lip (g): 19,171 hc (g): 96,144	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 537,389 prot (g): 27,306 lip (g): 12,452 hc (g): 74,187	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 605,614 prot (g): 19,696 lip (g): 16,298 hc (g): 78,873	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 699,306 prot (g): 35,23 lip (g): 23,04 hc (g): 86,672
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 622,25 prot (g): 28,883 lip (g): 21,579 hc (g): 72,551	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 556,404 prot (g): 27,59 lip (g): 13,386 hc (g): 77,811	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan Kcal: 641,524 prot (g): 23,738 lip (g): 16,597 hc (g): 87,029	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 641,381 prot (g): 24,886 lip (g): 22,073 hc (g): 83,619	

