



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Coliflor rehogada Pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan	2 Sopa de ave con pasta Abadejo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 424 HC: 40 Prot: 32 Lip: 16
5 Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	6 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	7 Arroz blanco Limanda a la plancha con ensalada de tomate Fruta y pan	8 Tricolor de verdura rehogada Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan	9 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 548 HC: 70 Prot: 31 Lip: 19
12 Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	13 Alubias blancas estofadas Magro con verduras Fruta y pan	14 Pasta rehogada Ventresca de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	15 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas Yogur desnatado y pan	16 Arroz blanco Palometa a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 666 HC: 75 Prot: 34 Lip: 26
19 Judías verdes rehogadas con tomate Pollo asado con lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan	20 Espirales al ajillo Limanda a la plancha con ensalada Fruta y pan	21 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	22 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 633 HC: 70 Prot: 34 Lip: 22
26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0