



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
1 <b>FESTIVO</b>	2 Espirales salteados Limanda a la plancha con ensalada Fruta y pan	3 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	4 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	5 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan	Kcal: 625 HC: 79 Prot: 34 Lip: 20
8 Tallarines al horno Merluza a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	9 Lentejas estofadas Lomo asado con ensalada Fruta y pan	10 Crema de champiñones Filete de pollo con ensalada Fruta y pan	11 Paella de pollo Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	12 Menestra de verdura Estofado de pavo Yogur desnatado y pan	Kcal: 646 HC: 71 Prot: 32 Lip: 27
15 Patatas guisadas con verduras Merluza a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	16 Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Ternera a la plancha con champiñones Fruta y pan	18 Espaguetis rehogados Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	19 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Palometa a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 640 HC: 68 Prot: 36 Lip: 26
22 Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de jamón york con ensalada Yogur desnatado y pan	23 Lentejas estofadas Pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan	24 Arroz blanco Limanda a la plancha con ensalada Fruta y pan	25 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan	26 Judías verdes rehogadas con patatas Estofado de ternera con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan	Kcal: 628 HC: 69 Prot: 32 Lip: 23
29 Crema de tomate Pavo a la plancha con verduras salteadas Yogur desnatado y pan	30 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	31 Coditos rehogados Merluza al horno con ensalada Fruta y pan			Kcal: 503 HC: 67 Prot: 29 Lip: 14