



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Espirales salteados Limanda empanada con ensalada Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo y pan</p>	<p>Kcal: 743</p> <p>HC: 92</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 29</p>
<p>8</p> <p>Tallarines al horno Merluza con jamón y queso con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas Lomo asado con ensalada Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Crema de champiñones Albóndigas de atún en salsa verde con guisantes Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Puré de legumbres Tortilla francesa con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>12</p> <p>Menestra de verdura Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>Kcal: 671</p> <p>HC: 83</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 24</p>
<p>15</p> <p>Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>16</p> <p>Sopa de pescado Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa con jardinera de champiñones Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Graten de huevo con salsa de tomate y queso rallado con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados Palometa con tomate con pisto Postre lácteo y pan</p>	<p>Kcal: 692</p> <p>HC: 71</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>22</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de espinacas con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Limanda a la romana con ensalada Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo y pan</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas Estofado de ternera con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan</p>	<p>Kcal: 732</p> <p>HC: 78</p> <p>Prot: 33</p> <p>Lip: 31</p>
<p>29</p> <p>Crema de tomate Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Postre lácteo y pan</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con calabacín con ensalada Fruta y pan</p>	<p>31</p> <p>Coditos napolitana Merluza al horno con guisantes Fruta y pan</p>		<p>RICA EN FIBRA NO ARROZ</p>	<p>Kcal: 625</p> <p>HC: 74</p> <p>Prot: 27</p> <p>Lip: 20</p>