



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
8 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	9 Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta y pan	10 Crema de zanahoria y calabaza Rape al horno con ensalada Fruta y pan	11 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan	12 Judías verdes rehogadas Estofado de ternera con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 611 HC: 66 Prot: 34 Lip: 21
15 Sopa de ave con fideos (pasta, cebolla, zanahoria) Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Yogur desnatado y pan	16 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	17 Crema de puerros Palometa al horno con ensalada Fruta y pan	18 Coliflor rehogada Lomo a la plancha con arroz salteado con ajo y perejil Yogur desnatado y pan	19 Pasta rehogada Filete de merluza con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 548 HC: 60 Prot: 30 Lip: 19
22 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	24 Verduras salteadas Pollo asado al romero con ensalada Fruta y pan	25 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	26 Arroz blanco Limanda al horno con tomate al horno Yogur desnatado y pan	Kcal: 621 HC: 69 Prot: 32 Lip: 25
29 Marmitako de atún Tortilla de jamón york con ensalada Yogur desnatado y pan	30 Alubias blancas estofadas Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan	31 Pasta rehogada Ventresca de merluza al horno con ensalada Fruta y pan			Kcal: 633 HC: 70 Prot: 34 Lip: 26