



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				1 Garbanzos estofados Merlán al horno con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 687 HC: 58 Prot: 37 Lip: 35
4 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	5 Lentejas estofadas Pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan	6 Crema de zanahoria y calabaza Rape al horno con ensalada Fruta y pan	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan	8 Judías verdes rehogadas Estofado de ternera con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 601 HC: 66 Prot: 34 Lip: 20
11 Sopa de ave con pasta Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Yogur desnatado y pan	12 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	13 Crema de puerros Palometa al horno con ensalada Fruta y pan	14 Coliflor rehogada Lomo a la plancha con arroz salteado con ajo y perejil Yogur desnatado y pan	15 Pasta rehogada Filete de merluza con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 555 HC: 62 Prot: 31 Lip: 19
18 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	19 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	20 Verduras salteadas Contramuslo de pollo asado con ensalada Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	22 Arroz blanco Limanda al horno con tomate al horno Yogur desnatado y pan	Kcal: 633 HC: 71 Prot: 33 Lip: 26
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0