



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Espaguetis rehogados Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	3 Garbanzos estofados Merlán al horno con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 619 HC: 67 Prot: 32 Lip: 26
6 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	7 Lentejas estofadas Pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan	8 Crema de zanahoria y calabaza Rape al horno con ensalada Fruta y pan	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan	10 Judías verdes rehogadas Estofado de ternera con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 601 HC: 66 Prot: 34 Lip: 20
13 Sopa de ave con fideos (pasta, cebolla, zanahoria) Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Yogur desnatado y pan	14 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	15 Crema de puerros Palometa al horno con ensalada Fruta y pan	16 Coliflor rehogada Lomo a la plancha con arroz salteado con ajo y perejil Yogur desnatado y pan	17 Pasta rehogada Filete de merluza con ensalada Yogur desnatado y pan	Kcal: 548 HC: 60 Prot: 30 Lip: 19
20 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan	21 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	22 Verduras salteadas Pollo asado al romero con ensalada Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	24 Arroz blanco Limanda a la plancha con tomate al horno Yogur desnatado y pan	Kcal: 605 HC: 69 Prot: 32 Lip: 23
27 Marmitako de atún Tortilla de jamón york con ensalada Yogur desnatado y pan	28 Alubias blancas estofadas Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	29 Pasta rehogada Ventresca de merluza al horno con ensalada Fruta y pan	30 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas Yogur desnatado y pan		Kcal: 636 HC: 68 Prot: 35 Lip: 26