

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2	3 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2	17 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	