



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Crema de calabacín Merluza al horno con lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan Kcal:403 Hc:54 Pro:24 Lip:11	2 Potaje de garbanzos Pollo al horno con verduras Fruta y pan Kcal:755 Hc:79 Pro:45 Lip:33	3 Macarrones pomodoro con pasta (sin huevo) Limanda al horno con zanahoria Yogur y pan Kcal:768 Hc:93 Pro:39 Lip:26
6 Espaguetis (sin huevo) con tomate Pollo al horno con lechuga y tomate Fruta y pan Kcal:898 Hc:119 Pro:36 Lip:30	7 Crema de verduras Salchichas con patatas Yogur y pan Kcal:559 Hc:57 Pro:19 Lip:25	8 Alubias blancas estofadas Lomo adobado con ensalada Fruta en almíbar y pan Kcal:611 Hc:72 Pro:30 Lip:23	9 Arroz con tomate Pechuga de pavo al horno con zanahoria Fruta y pan Kcal:672 Hc:98 Pro:29 Lip:20	10 Sopa de pasta (sin huevo) Merluza a la plancha con verduras Yogur y pan Kcal:580 Hc:55 Pro:35 Lip:26
13 Macarrones (sin huevo y sin queso) con verduras Lomo al horno con zanahoria Fruta y pan Kcal:728 Hc:82 Pro:31 Lip:31	14 Lentejas con verduras Tilapia al horno con lechuga y maíz Yogur y pan Kcal:695 Hc:68 Pro:42 Lip:29	15 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno con lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan Kcal:491 Hc:65 Pro:27 Lip:15	16 JORNADA GASTRONÓMICA Chana masala Karahi de pollo Fruta y pan Kcal:592 Hc:88 Pro:38 Lip:12	17 Paella Fogonero al horno con menestra Yogur y pan Kcal:673 Hc:96 Pro:32 Lip:17
20 Crema de la huerta Albóndigas en salsa con patatas Fruta y pan Kcal:701 Hc:87 Pro:21 Lip:29	21 Casquete sevillano Merluza al horno con lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal:648 Hc:64 Pro:43 Lip:26	22 Macarrones con atún con pasta (sin huevo) Pollo al horno con lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan Kcal:823 Hc:87 Pro:34 Lip:40	23 Lentejas estofadas Lomo adobado con verduras Fruta y pan Kcal:625 Hc:81 Pro:31 Lip:20	24 Arroz con tomate Tilapia en salsa con judías verdes hervidas Yogur y pan Kcal:656 Hc:95 Pro:27 Lip:18
27 Lentejas a la riojana Pechuga de pavo al horno con lechuga y tomate Fruta y pan Kcal:706 Hc:75 Pro:42 Lip:28	28 Crema de zanahoria Hamburguesa con patatas Yogur y pan Kcal:697 Hc:90 Pro:23 Lip:27	29 Fabada asturiana Carne mechada con judías verdes hervidas Fruta en almíbar y pan Kcal:636 Hc:78 Pro:30 Lip:22	30 Espaguetis (sin huevo) con tomate Pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal:923 Hc:124 Pro:37 Lip:31	31 Arroz tres delicias Limanda en salsa verde con zanahoria Yogur y pan Kcal:676 Hc:97 Pro:29 Lip:18