



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan Kcal:689 Hc:87 Pro:21 Lip:28	2 Potaje de garbanzos Pollo al horno con verduras Fruta y pan Kcal:755 Hc:79 Pro:45 Lip:33	3 Macarrones pomodoro Limanda al horno con zanahoria Yogur de soja y pan Kcal:735 Hc:96 Pro:35 Lip:23
6 Coditos con tomate Pollo al horno con lechuga y tomate Fruta y pan Kcal:797 Hc:88 Pro:31 Lip:37	7 Crema de verduras Salchichas con patatas Yogur de soja y pan Kcal:593 Hc:72 Pro:17 Lip:22	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 Tortilla de patatas con zanahoria Fruta y pan Kcal:804 Hc:116 Pro:19 Lip:32	10 Sopa de picadillo Merluza a la plancha con verduras Yogur de soja y pan Kcal:630 Hc:60 Pro:37 Lip:30
13 Coditos con pisto Lomo al horno con zanahoria Fruta y pan Kcal:623 Hc:86 Pro:24 Lip:20	14 Lentejas con verduras Tilapia al horno con lechuga y maíz Yogur de soja y pan Kcal:729 Hc:84 Pro:41 Lip:27	15 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan Kcal:605 Hc:78 Pro:19 Lip:24	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 de soja y pan Kcal:772 Hc:105 Pro:31 Lip:25
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 de soja y pan Kcal:682 Hc:79 Pro:42 Lip:23	22 Macarrones con atún Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan Kcal:758 Hc:92 Pro:23 Lip:37	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 de soja y pan Kcal:768 Hc:106 Pro:29 Lip:27
27 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con lechuga y tomate Fruta y pan Kcal:672 Hc:93 Pro:29 Lip:21	28 Crema de zanahoria Hamburguesa con patatas Yogur de soja y pan Kcal:691 Hc:77 Pro:18 Lip:22	29 Fabada asturiana Carne mechada con judías verdes hervidas Fruta en almíbar y pan Kcal:636 Hc:78 Pro:30 Lip:22	30 Tallarines con salsa de tomate Pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal:821 Hc:93 Pro:32 Lip:38	31 Arroz tres delicias Limanda en salsa verde con zanahoria Yogur de soja y pan Kcal:794 Hc:114 Pro:38 Lip:19