

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de calabaza
Lomo adobado con judías
verdes salteadas
Yogur y pan

VE:2.278/545 GT:14 GS:6 HC:72 AZ:15 PROT:34 SAL:3

2

Garbanzos estofados
Varitas de merluza con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.947/944 GT:33 GS:3 HC:136 AZ:28 PROT:26 SAL:3

3

Arroz a la cubana
Albóndigas en salsa con
verduras
Fruta y pan

VE:4.790/1.146 GT:47 GS:16 HC:134 AZ:27 PROT:49 SAL:5

4

Sopa de fideos
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:1.718/411 GT:14 GS:4 HC:50 AZ:10 PROT:20 SAL:3

7

Paella
Lomo en salsa con menestra de
verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.367/805 GT:16 GS:4 HC:122 AZ:25 PROT:43 SAL:3

8

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.134/750 GT:28 GS:9 HC:80 AZ:14 PROT:46 SAL:3

9

Espaguetis con salsa de tomate
San Marino (merluza, jamón york
y queso) con zanahorias baby
Fruta y pan

VE:3.876/927 GT:28 GS:4 HC:143 AZ:30 PROT:26 SAL:4

10

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo con tomate
con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.252/778 GT:28 GS:4 HC:93 AZ:31 PROT:36 SAL:2

11

Puchero
Bacalao al horno con judías
verdes salteadas
Yogur y pan

VE:3.628/868 GT:29 GS:5 HC:93 AZ:19 PROT:56 SAL:3

14

Lentejas estofadas (patata,
zanahoria, pimiento, cebolla,
chorizo, morcilla)
Empanadillas de atún con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:4.641/1.110 GT:52 GS:8 HC:135 AZ:25 PROT:29 SAL:2

15

Crema de verduras
Pollo en salsa con patatas al
vapor
Yogur y pan

VE:2.512/601 GT:14 GS:5 HC:71 AZ:13 PROT:45 SAL:1

16

Estofado de garbanzos con
bacalao
Lomo en salsa con judías verdes
salteadas
Fruta y pan

VE:3.663/876 GT:27 GS:6 HC:119 AZ:44 PROT:39 SAL:3

17

Sopa de picadillo
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:2.646/633 GT:23 GS:1 HC:91 AZ:24 PROT:18 SAL:4

18

Tallarines con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
con zanahorias baby
Yogur y pan

VE:2.608/624 GT:12 GS:4 HC:88 AZ:13 PROT:38 SAL:2

21

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo con
patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:32 GS:4 HC:82 AZ:26 PROT:41 SAL:1

22

Sopa de lluvia
Hamburguesa al horno con
judías salteadas
Yogur y pan

VE:2.215/530 GT:18 GS:7 HC:70 AZ:12 PROT:33 SAL:4

23

Macarrones al pomodoro
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.870/926 GT:30 GS:3 HC:131 AZ:29 PROT:33 SAL:3

24

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Bacalao al horno con menestra
de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.640/871 GT:25 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:52 SAL:2

25

Arroz tres delicias
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.429/581 GT:14 GS:4 HC:87 AZ:10 PROT:23 SAL:2

28

Lentejas a la riojana
Calamares a la romana con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:28 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:30 SAL:1

29

Macarrones a la boloñesa
Lomo adobado con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.003/719 GT:24 GS:7 HC:86 AZ:12 PROT:41 SAL:3

30

Cascote sevillano
Jamoncitos de pollo al horno con
patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.716/889 GT:31 GS:5 HC:103 AZ:27 PROT:51 SAL:3

31

Arroz marinera
Tortilla francesa de atún con
verduras
Fruta y pan

VE:3.131/749 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:47 SAL:3

MES: Marzo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1</p> <p>Crema de calabaza Lomo adobado con judías verdes salteadas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:1.973/472 GT:16 GS:7 HC:55 AZ:13 PROT:30 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.349/801 GT:31 GS:3 HC:100 AZ:24 PROT:33 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con verduras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:4.485/1.073 GT:49 GS:17 HC:117 AZ:25 PROT:45 SAL:5</p>	<p>4</p> <p>Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:1.413/338 GT:16 GS:5 HC:33 AZ:8 PROT:16 SAL:3</p>
<p>7</p> <p>Paella Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.062/732 GT:18 GS:5 HC:105 AZ:23 PROT:39 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.829/677 GT:30 GS:10 HC:63 AZ:12 PROT:42 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pollo en salsa con zanahorias baby Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.956/707 GT:13 GS:4 HC:105 AZ:27 PROT:45 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.947/705 GT:30 GS:5 HC:76 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Puchero Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.323/795 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:18 PROT:52 SAL:3</p>
<p>14</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.124/747 GT:29 GS:6 HC:96 AZ:27 PROT:34 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.207/528 GT:16 GS:6 HC:54 AZ:11 PROT:41 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Estofado de garbanzos con bacalao Lomo en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.358/803 GT:29 GS:7 HC:102 AZ:42 PROT:35 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.341/560 GT:25 GS:2 HC:74 AZ:23 PROT:14 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.576/616 GT:15 GS:5 HC:83 AZ:12 PROT:37 SAL:3</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.934/702 GT:34 GS:5 HC:65 AZ:25 PROT:37 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa al horno con judías salteadas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:1.910/457 GT:20 GS:8 HC:53 AZ:10 PROT:29 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Macarrones al pomodoro Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.992/716 GT:14 GS:2 HC:110 AZ:33 PROT:39 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.334/798 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:26 PROT:48 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.123/508 GT:16 GS:5 HC:70 AZ:9 PROT:19 SAL:2</p>
<p>28</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.185/762 GT:38 GS:6 HC:78 AZ:24 PROT:36 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la boloñesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.698/646 GT:26 GS:8 HC:69 AZ:10 PROT:37 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Cascote sevillano Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.411/816 GT:33 GS:6 HC:86 AZ:25 PROT:47 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Arroz marinera Tortilla francesa de atún con verduras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.826/676 GT:17 GS:3 HC:93 AZ:24 PROT:43 SAL:2</p>	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1	2	3	4
	<p>Crema de calabaza Lomo adobado con judías verdes salteadas Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.224/532 GT:11 GS:3 HC:73 AZ:16 PROT:36 SAL:3</p>	<p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.654/874 GT:29 GS:2 HC:117 AZ:26 PROT:37 SAL:2</p>	<p>Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:4.790/1.146 GT:47 GS:16 HC:134 AZ:27 PROT:49 SAL:5</p>	<p>Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:1.664/398 GT:11 GS:1 HC:51 AZ:11 PROT:22 SAL:3</p>
7	8	9	10	11
<p>Paella Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.367/805 GT:16 GS:4 HC:122 AZ:25 PROT:43 SAL:3</p>	<p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:3.079/737 GT:24 GS:7 HC:81 AZ:16 PROT:49 SAL:3</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate Pollo en salsa con zanahorias baby Fruta y pan</p> <p>VE:3.262/780 GT:11 GS:3 HC:122 AZ:29 PROT:49 SAL:2</p>	<p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.252/778 GT:28 GS:4 HC:93 AZ:31 PROT:36 SAL:2</p>	<p>Puchero Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:3.574/855 GT:26 GS:2 HC:94 AZ:21 PROT:58 SAL:4</p>
14	15	16	17	18
<p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.429/820 GT:27 GS:5 HC:113 AZ:28 PROT:38 SAL:3</p>	<p>Crema de verduras Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.458/588 GT:11 GS:2 HC:72 AZ:14 PROT:47 SAL:2</p>	<p>Estofado de garbanzos con bacalao Lomo en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.663/876 GT:27 GS:6 HC:119 AZ:44 PROT:39 SAL:3</p>	<p>Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.646/633 GT:23 GS:1 HC:91 AZ:24 PROT:18 SAL:4</p>	<p>Tallarines con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.554/611 GT:9 GS:1 HC:89 AZ:15 PROT:40 SAL:2</p>
21	22	23	24	25
<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.240/775 GT:32 GS:4 HC:82 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>Sopa de lluvia Hamburguesa al horno con judías salteadas Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.161/517 GT:15 GS:4 HC:71 AZ:13 PROT:35 SAL:4</p>	<p>Macarrones al pomodoro Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.298/789 GT:12 GS:1 HC:127 AZ:35 PROT:43 SAL:2</p>	<p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.640/871 GT:25 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:52 SAL:2</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.374/568 GT:11 GS:1 HC:89 AZ:12 PROT:25 SAL:2</p>
28	29	30	31	
<p>Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.490/835 GT:36 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.949/706 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:13 PROT:43 SAL:3</p>	<p>Cascote sevillano Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.716/889 GT:31 GS:5 HC:103 AZ:27 PROT:51 SAL:3</p>	<p>Arroz marinera Tortilla francesa de atún con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:3.131/749 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:47 SAL:3</p>	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1</p> <p>Crema de calabaza Lomo adobado con judías verdes salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.278/545 GT:14 GS:6 HC:72 AZ:15 PROT:34 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.654/874 GT:29 GS:2 HC:117 AZ:26 PROT:37 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:4.790/1.146 GT:47 GS:16 HC:134 AZ:27 PROT:49 SAL:5</p>	<p>4</p> <p>Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:1.718/411 GT:14 GS:4 HC:50 AZ:10 PROT:20 SAL:3</p>
<p>7</p> <p>Arroz salteado al ajillo Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.833/678 GT:8 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:32 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:3.134/750 GT:28 GS:9 HC:80 AZ:14 PROT:46 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate San Marino (merluza, jamón york y queso) con zanahorias baby Fruta y pan</p> <p>VE:3.876/927 GT:28 GS:4 HC:143 AZ:30 PROT:26 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.252/778 GT:28 GS:4 HC:93 AZ:31 PROT:36 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Puchero Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.628/868 GT:29 GS:5 HC:93 AZ:19 PROT:56 SAL:3</p>
<p>14</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.429/820 GT:27 GS:5 HC:113 AZ:28 PROT:38 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:2.512/601 GT:14 GS:5 HC:71 AZ:13 PROT:45 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Estofado de garbanzos con bacalao Lomo en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.663/876 GT:27 GS:6 HC:119 AZ:44 PROT:39 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.646/633 GT:23 GS:1 HC:91 AZ:24 PROT:18 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur y pan</p> <p>VE:2.608/624 GT:12 GS:4 HC:88 AZ:13 PROT:38 SAL:2</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.240/775 GT:32 GS:4 HC:82 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Sopa de lluvia Hamburguesa al horno con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.215/530 GT:18 GS:7 HC:70 AZ:12 PROT:33 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Macarrones al pomodoro Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.870/926 GT:30 GS:3 HC:131 AZ:29 PROT:33 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.640/871 GT:25 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:52 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz salteado al ajillo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:2.340/560 GT:13 GS:4 HC:86 AZ:10 PROT:21 SAL:2</p>
<p>28</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.490/835 GT:36 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la boloñesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:3.003/719 GT:24 GS:7 HC:86 AZ:12 PROT:41 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Cascote sevillano Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.716/889 GT:31 GS:5 HC:103 AZ:27 PROT:51 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Arroz salteado Tortilla francesa de atún con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:2.587/619 GT:9 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:23 SAL:3</p>	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1</p> <p>Crema de calabaza Lomo en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.521/603 GT:10 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:34 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.429/820 GT:22 GS:0 HC:133 AZ:26 PROT:24 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Puré de patatas Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:2.169/519 GT:10 GS:4 HC:78 AZ:27 PROT:29 SAL:4</p>	<p>4</p>
<p>7</p> <p>Crema de patatas Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:1.927/461 GT:8 GS:3 HC:69 AZ:24 PROT:28 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.251/778 GT:24 GS:6 HC:102 AZ:29 PROT:43 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Puchero Tortilla francesa con zanahorias baby Fruta y pan</p> <p>VE:2.475/592 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:34 PROT:30 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.252/778 GT:28 GS:4 HC:93 AZ:31 PROT:36 SAL:2</p>	<p>11</p>
<p>14</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.709/887 GT:32 GS:8 HC:113 AZ:26 PROT:43 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Fruta y pan</p> <p>VE:2.061/493 GT:7 GS:0 HC:89 AZ:27 PROT:19 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados Lomo en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.358/803 GT:12 GS:3 HC:135 AZ:29 PROT:42 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.646/633 GT:23 GS:1 HC:91 AZ:24 PROT:18 SAL:4</p>	<p>18</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:2.684/642 GT:27 GS:2 HC:82 AZ:27 PROT:19 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Sopa de lluvia Lomo en salsa con judías salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.408/576 GT:9 GS:3 HC:92 AZ:28 PROT:34 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Puchero Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.160/756 GT:21 GS:0 HC:115 AZ:32 PROT:29 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.983/714 GT:11 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:45 SAL:3</p>	<p>25</p>
<p>28</p> <p>Lentejas a la riojana Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.993/716 GT:22 GS:6 HC:96 AZ:27 PROT:41 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.704/647 GT:22 GS:0 HC:98 AZ:28 PROT:17 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Cascote sevillano Calamares a la andaluza con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:4.067/973 GT:32 GS:4 HC:120 AZ:28 PROT:52 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Puré de patatas Tortilla francesa con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:1.701/407 GT:5 GS:1 HC:74 AZ:27 PROT:16 SAL:2</p>	