

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Arroz con tomate Rogout de pavo con manzana Patatas en bastón Pan, fruta fresca <i>Kcal610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78</i>	2 Espagueti Boloñesa Merluza en salsa verde Guisantes salteados Pan, yogurt o fruta <i>Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9</i>	3 Guiso de alubias Blancas Tortilla española Ensalada de lechuga con maíz Pan, fruta fresca <i>Kcal 498 Prot 52,7 lip 31,5 HC 25,1</i>
6 Lentejas hortelanas Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca <i>Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9</i>	7 Macarrones gratinados Bacalao en tempura Ensalada de lechuga con remolacha Pan, fruta fresca <i>Kcal 622 Prot 23,5 lip 42,7 HC 33,1</i>	8 Crema de calabaza Pollo al chilindrón con tomate, cebolla y pimientos Champiñones salteados Pan, fruta fresca <i>Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53</i>	9 Garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Patatas en bastón Pan, yogurt o fruta <i>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,5</i>	10 Patatas guisadas con carne Merluza a la vizcaína Pimientos rojos asados Pan, fruta fresca <i>Kcal 518,6 Prot 16,3 lip 24,4 HC 56</i>
13 Arroz tres delicias con guisante, zanahoria y huevo Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta fresca <i>Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64</i>	14 Alubias pintas estofadas Pollo asado Patata panadera Pan, fruta fresca <i>Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64</i>	15 Macarrones al pomodoro Merluza al horno con verduras Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta fresca <i>Kcal 758,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 10,6</i>	16 Sopa de Cocido Cocido completo con verduras, Garbanzos, pollo, chorizo Pan, yogurt o fruta <i>Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86</i>	17 Judías verdes con jamón Huevos a la cazadora Patatas a la francesa Pan, fruta fresca <i>Kcal 516,7 Prot 29,89lip 19,9 HC 53,3</i>
20 Coditos a la Napolitana Crujiente de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca <i>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58</i>	21 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga con remolacha Pan, fruta fresca <i>Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88</i>	22 Pure de verduras de temporada Albóndigas en salsa española Patatas dado Pan, fruta fresca <i>Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59</i>	23 Alubias blancas guisadas Pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, yogurt o fruta <i>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,5</i>	24 Arroz a la murciana con verduras Bacalao al horno Pisto de verduras Pan, fruta fresca <i>Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</i>
27 Paella marinera Tortilla a la francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca <i>Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9</i>	28 Lentejas con verduras Bacalao con tomate Champiñones rehogados Pan, fruta fresca <i>Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53,38</i>	JORNADA MARROQUÍ 29 Cus Cus con verduras Carne de pinchitos morunos con patatas natillas o fruta <i>Kcal 572 Prot 15,9 lip 19,9 HC 81,9</i>	30 Judías pintas con arroz Merluza Orly Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca <i>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,8</i>	31 DÍA NO LECTIVO

