

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Día del trabajador

1

<p>Alubias blancas estofadas (14) 4 Huevos a la flamenca con chorizo, guisante, tomate y patatas (3) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7</p>	<p>Ensalada de pasta con maíz, cebolla, tomate y pavo (1,3,6,10) 5 Merluza en salsa verde (2,4,12) Guisantes a la francesa Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9</p>	<p>Arroz integral a la milanesa (7) 6 Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y remolacha (14) Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 686 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8</p>	<p>Crema de zanahoria (14) 7 Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7) sin azúcar añadido</p> <p>Kcal: 659,2 Prot: 22 Lip: 24,4 HC: 87,8</p>	<p>Lentejas con verduras (14) 8 Pechuga de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7</p>
<p>Sopa de fideos integrales (1,3,6,10) 11 Albóndigas con tomate Patatas en bastón Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8</p>	<p>Paella Valenciana (2,4,12) 12 Lentejas Hortelanas con patata, calabaza y zanahoria (14) Ensalada de lechuga y tomate Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 680,4 Prot: 26 Lip: 22,6 HC:92,7</p>	<p>Pure de verdura (14) 13 Pollo al chilindrón con cebolla, tomate y pimientos Champiñones salteados Pan (1), Fruta fresc</p> <p>Kcal: 682,8 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8</p>	<p>Judías pintas guisadas (14) 14 Tortilla de patatas (3) Ensalada de lechuga y aceitunas (14) Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7) sin azúcar añadido</p> <p>Kcal: 703,4 Prot: 25,4 Lip: 20,0 HC: 105,3</p>	<p>Ensalada campera con 15 huevo y atún, aceitunas (3,4,14) Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,12) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 723 Prot 21,20 lip 30,50 HC 102,7</p>
<p>Arroz campero con pollo 18 Merluza orly Ensalada de lechuga y maíz Patatas, Fruta fresca</p> <p>Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9</p>	<p>Alubias blancas estofadas (14) 19 Tortilla a la francesa (3) Ensalada de lechuga y remolacha Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 730,2 Prot 33,1 lip 24,1 HC 92,2</p>	<p>JORNADA AMERICANA 20 Patatas estilo Hollywood (14) Hamburguesa con queso Ensalada de lechuga y tomate Pan brioche, Fruta fresca</p> <p>Kcal 730,2 Prot 33,1 lip 24,1 HC 92,2</p>	<p>Sopa de Cocido 21 con fideos integrales (1,3,6,10) Cocido completo (14) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7) sin azúcar añadido</p> <p>Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98</p>	<p>Crema de calabaza (14) 22 Estofado de Ragout de pavo a la jardinera patatas dado Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8</p>
<p>Judías verdes con huevo duro, patata, y pimentón 25 Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 697,4 Prot: 19,4 Lip: 21,9 HC: 105,5</p>	<p>Arroz tres delicias con 26 york, guisantes y zanahoria Salmon al eneldo (2,4,12) Champiñones rehogados Pan/Pan int (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 670,4 Prot: 23,8 Lip: 23,3 HC: 91,3</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de 27 tomate, chorizo y queso (1,3,6,7,10) Lentejas con arroz y verduras Ensalada de lechuga y tomate Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 635,4 Prot: 25,0 Lip: 22,9 HC: 82,2</p>	<p>Crema de calabacín (14) 28 Pollo a las finas hierbas Patatas panadera Pan/Pan int (1), fruta o yogurt (7) sin azúcar añadido</p> <p>Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7</p>	<p>Guiso de garbanzos con cebolla, 29 pimientos, zanahoria (14) Tortilla a la española (3) Ensalada de lechuga y remolacha (14) Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 705,9 Prot: 26,1 Lip: 19,0 HC: 102,4</p>

