



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de lentejas	3	Crema de puerros	4	Espirales con tomate frito y atún	5	Judías blancas con pollo	6	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		San Jacobo de jamón y queso		Abadejo la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
9	Garbanzos con verduras	10	Patatas con pescado	11	Espirales con verduras	12	FESTIVO	13	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Pastel de berenjenas		Albondigas de carne con verduras			Merluza en salsa blanca	
	Fruta		Fruta		Fruta				Yogur
718 kcal	36,0 prot.	612 kcal	46,6 prot.	810 kcal	39,8 prot.			769 kcal	47,2 prot.
75,8 H.C.	26,1 grasas	50,4 H.C.	23,4 grasas	103,1 H.C.	22,9 grasas			77,4 H.C.	28,4 grasas
16	Lentejas con arroz	17	Crema de zanahorias	18	Macarrones con salchichas y tomate frito	19	Judías blancas estofadas	20	Arroz con pollo
	Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Pavo con verduritas
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	23,9 prot.
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 grasas	76,3 H.C.	21,1 grasas
23	Crema de garbanzos	24	Patatas aldeana	25	Tiburones carbonara	26	Lentejas con verduras	27	Paella marinera
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur
619 kcal	21,8 prot.	666 kcal	50,9 prot.	893 kcal	46,8 prot.	760 kcal	49,5 prot.	698 kcal	38,2 prot.
90,0 H.C.	16,2 grasas	59,0 H.C.	24,1 grasas	98,5 H.C.	32,2 grasas	74,7 H.C.	26,8 grasas	87,7 H.C.	21,6 grasas
30	Garbanzos a la catalana	31	Crema de judías verdes	1	Fideos con tomate y atún	2	Judías blancas con verduras	3	Arroz milanés
	Croquetas de bacalao		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la napolitana		Tortilla de calabach		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Fruta						
733 kcal	22,5 prot.	637 kcal	47,3 prot.	817 kcal	60,8 prot.	783 kcal	40,1 prot.	763 kcal	40,0 prot.
115,9 H.C.	16,6 grasas	41,4 H.C.	29,7 grasas	93,4 H.C.	20,3 grasas	73,1 H.C.	33,3 grasas	85,7 H.C.	27,2 grasas