

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	1º Lentejas estofadas o Puré de legumbres 2º Merluza a la portuguesa G: Verduras salteadas Fruta ECOLÓGICA Pan integral	DÍA VEGETARIANO 1º Salmorejo o Crema de verdura 2º Tortilla paisana G: Ensalada con maíz Fruta variada o Bizcocho	1º Caracolas carbonara o Espaguetis con atún 2º Pollo guisado G: Zanahorias Fruta variada Pan integral	1º Crema de guisantes con queso o Alubias a la vinagreta 2º Cinta de lomo adobada G: Calabacín ECOLÓGICO Fruta variada o yogur Danone
Kcal. 533 Prot. 31 Lip. 22 HC. 73	Kcal. 680 Prot. 45 Lip. 28 HC. 56	Kcal. 703 Prot. 25 Lip. 27 HC. 89	Kcal. 863 Prot. 42 Lip. 43 HC. 73	Kcal. 551 Prot. 24 Lip. 28 HC.42
9	DÍA VEGETARIANO	11	13	
1º Ensalada mediterránea o Verduras al horno 2º Albóndigas jardinera G: Farfalle tricolor Fruta variada	1º Alubias blancas con verduras o Ensalada de garbanzos 2º Huevos florentina G: Patatas fritas Yogur Danone o fruta Pan integral	1º Crema de zanahoria o Brócoli a la vinagreta 2º Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Fruta ECOLÓGICA	1º Macarrones ECOLÓGICOS con tomate o Caracolas con queso 2º Ragú de pavo G: Calabaza salteada Fruta variada y quesito la vaca que ríe Pan integral	
Kcal. 533 Prot. 31 Lip. 22 HC. 73	Kcal. 861 Prot. 46 Lip. 38 HC. 74	Kcal. 735 Prot. 31 Lip. 30 HC.79	Kcal.692 Prot. 44 Lip. 29 HC.57	
16	17	18	19	20
			1º Gazpacho o Sopa de verduras 2º Hamburguesa G: Arroz salteado Fruta variada o yogur Danone Pan integral	1º Lentejas estofadas o Alubias con verduras 2º Merluza a la romana G: Puré de manzana Fruta variada
			Kcal. 597 Prot. 23 Lip. 24 HC.67	Kcal. 726 Prot. 38 Lip. 28 HC. 72
23	24	25	DÍA VEGETARIANO	DÍA SIN GLUTEN
1º Arroz con tomate o Arroz tres delicias 2º Jamoncitos de pollo G: Zanahoria ECOLÓGICA Fruta variada	1º Ensalada con legumbres o Crema de verduras y legumbres 2º Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada o yogur Danone Pan integral	1º Ensalada alemana o Patatas guisadas con verduras 2º Empanadillas de atún G: Salteado de verduras Fruta variada	1º Lentejas con arroz y verduras o Ensalada de alubias 2º Pasta gratinada con verduras G: Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta variada	1º Vichyssoise o Crema de hortalizas 2º Huevos revueltos con jamón y queso G: Patatas fritas Fruta variada o Postre de gelatina Danone Pan sin gluten
Kcal.809 Prot. 32 Lip. 38 HC. 82	Kcal. 736 Prot. 26 Lip. 51 HC.39	Kcal. 793 Prot. 39 Lip. 43 HC. 57	Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 14 HC. 106	Kcal. 591 Prot. 22 Lip. 31 HC.47
30	31			
1º Ensalada César o judías verdes con tomate 2º Bacalao a la Vizcaína G: Pisto Fruta variada	JORNADA FRANCESA  1º Ensalada Nicoise 2º Estofado de ternera con zanahorias G: Arroz salteado Mousse de chocolate casera Pan integral			
Kcal. 569 Prot. 31 Lip. 23 HC. 57	Kcal. 894 Prot. 43 Lip. 37 HC. 85			