

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>1º Espaguetis carbonara o Espaguetis con atún</p> <p>2º Pollo guisado</p> <p>G: Verduras</p> <p>Fruta variada o yogur</p> <p>Kcal. 720 Prot. 35 Lip. 32 HC.68</p>
<p>4</p> <p>Día Vegetariano</p> <p>1º Crema de calabaza o Menestra</p> <p>2º Paella de verduras</p> <p>G: Tomates asados</p> <p>Flan o fruta variada</p> <p>Kcal. 613 Prot. 15 Lip. 18 HC.92</p>	<p>5</p> <p>1º Lentejas estofadas o Ensalada de lentejas</p> <p>2º Ragú de ternera</p> <p>G: Zanahorias salteadas</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 773 Prot. 45 Lip. 32 HC. 68</p>	<p>6</p> <p>1º Crema de verduras o Judías verdes con tomate</p> <p>2º Merluza al horno con salsa de zanahorias</p> <p>G: Patata dado</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 623 Prot. 32 Lip. 26 HC. 60</p>	<p>Menu ECO</p> <p>1º Macarrones ecológicos con tomate o Ensalada de pasta ecológica</p> <p>2º Tortilla de patata</p> <p>G: Calabacín ecológico</p> <p>Yogurt ecológico o fruta</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal. 710 Prot. 22 Lip. 30 HC. 81</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz caldoso o Ensalada de arroz</p> <p>2º Cerdo en salsa de verduras</p> <p>G: Verduras salteadas</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 728 Prot. 26 Lip. 25 HC.94</p>
<p>11</p> <p>Día Vegetariano</p> <p>1º Crema de calabacín con queso o Sopa juliana</p> <p>2º Pasta gratinada con verduras</p> <p>G: Ensalada</p> <p>Natillas o fruta variada</p> <p>Kcal. 576 Prot. 14 Lip. 21 HC. 78</p>	<p>12</p> <p>1º Alubias blancas estofadas o Alubias con bacalao</p> <p>2º Lomo de cerdo en su jugo</p> <p>G: Tomates aliñados</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 642 Prot. 37 Lip. 25 HC.57</p>	<p>13</p> <p>1º Crema de zanahoria o Brócoli a la vinagreta</p> <p>2º Merluza en salsa verde</p> <p>G: Arroz blanco</p> <p>Bizcocho o Fruta variada</p> <p>Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 19 HC.80</p>	<p>14</p> <p>1º Garbanzos estofados o Ensalada de garbanzos</p> <p>2º Albóndigas jardinera</p> <p>G: Calabaza salteada</p> <p>Fruta variada</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal.660 Prot. 38 Lip. 26 HC.60</p>	<p>15</p> <p>1º Sopa de pescado o Fideuá vegetal</p> <p>2º Ragú de pavo</p> <p>G: Pisto</p> <p>Yogur o fruta variada</p> <p>Kcal. 554 Prot. 35 Lip. 20 HC. 52</p>
<p>18</p> <p>Día Vegetariano</p> <p>1º Crema de calabacín con queso o Sopa juliana</p> <p>2º Pasta gratinada con verduras</p> <p>G: Ensalada</p> <p>Natillas o fruta variada</p> <p>Kcal. 576 Prot. 14 Lip. 21 HC. 78</p>	<p>19</p> <p>1º Alubias blancas estofadas o Alubias con bacalao</p> <p>2º Lomo de cerdo en su jugo</p> <p>G: Tomates aliñados</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 642 Prot. 37 Lip. 25 HC.57</p>	<p>20</p> <p>1º Patatas a la riojana o Ensalada campera</p> <p>2º Revuelto de merluza</p> <p>G: Salteado de verduras</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 679 Prot. 32 Lip. 27 HC. 69</p>	<p>Menu ECO</p> <p>1º Pasta ecológica con tomate natural</p> <p>Ensalada de pasta eco</p> <p>2º Jamoncitos de pollo</p> <p>G: Calabacín ecológico</p> <p>Yogurt ecológico o fruta</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal. 692 Prot. 36 Lip. 27 HC.72</p>	<p>22</p> <p>1º Sopa de pescado o Fideuá vegetal</p> <p>2º Ragú de pavo</p> <p>G: Pisto</p> <p>Yogur o fruta variada</p> <p>Kcal. 554 Prot. 35 Lip. 20 HC. 52</p>
<p>25</p> <p>Día Vegetariano</p> <p>1º Crema de calabacín con queso o Sopa juliana</p> <p>2º Pasta gratinada con verduras</p> <p>G: Ensalada</p> <p>Natillas o fruta variada</p> <p>Kcal. 576 Prot. 14 Lip. 21 HC. 78</p>	<p>26</p> <p>1º Alubias blancas estofadas o Alubias con bacalao</p> <p>2º Lomo de cerdo en su jugo</p> <p>G: Tomates aliñados</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 642 Prot. 37 Lip. 25 HC.57</p>	<p>27</p> <p>1º Patatas a la riojana o Ensalada campera</p> <p>2º Revuelto de merluza</p> <p>G: Salteado de verduras</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal. 679 Prot. 32 Lip. 27 HC. 69</p>	<p>28</p> <p>1º Pasta ecológica con tomate natural</p> <p>Ensalada de pasta eco</p> <p>2º Jamoncitos de pollo</p> <p>G: Calabacín ecológico</p> <p>Yogurt ecológico o fruta</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal. 692 Prot. 36 Lip. 27 HC.72</p>	<p>29</p> <p>1º Sopa de pescado o Fideuá vegetal</p> <p>2º Ragú de pavo</p> <p>G: Pisto</p> <p>Yogur o fruta variada</p> <p>Kcal. 554 Prot. 35 Lip. 20 HC. 52</p>