

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 1º Judías verdes o Sopa de pescado 2º Albóndigas mixtas G: Patatas al horno Fruta variada	3 1º Patatas guisadas o Ensalada campera 2º Ragú de pavo G: Pimientos asados Fruta variada	4 1º Crema de espinacas o Espinacas rehogadas. 2º Cinta de lomo adobada G: Pasta salteada Fruta variada o yogur Pan integral	5 1º Garbanzos estofados o Crema de garbanzos 2º Revuelto de bacalao G: Zanahorias salteadas Fruta variada
8 Día Vegetariano 1º Ensalada completa o Sopa de verduras 2º Canelones de espinacas G: Tomates asados Bizcocho o Fruta variada	9 1º Alubias guisadas o Ensalada de alubias 2º Pechuga de pollo empanada G: Ensalada Fruta variada	10 1º Brócoli rehogado o Crema de brócoli 2º Tortilla francesa con atún G: Ensalada de pasta Fruta variada	Menu ECO 1º Espaguetis ecológico con salsa de tomate o con salsa de queso 2º Merluza a la portuguesa G: Salteado de verduras ecológicas Fruta ecológica Pan integral	12 1º Arroz 3 delicias con salsa agridulce o Ensalada de arroz 2º Lomo asado en su jugo G: Puré de zanahoria Fruta variada
Kcal. 431 Prot. 11 Lip.22 HC.42	Kcal. 714 Prot. 45 Lip. 32 HC. 76	Kcal. 690 Prot.43 Lip. 23 HC.71	Kcal. 699 Prot.29 Lip. 25 HC.82	Kcal. 666 Prot.34 Lip. 28 HC.61
15 Día Vegetariano 1º Lentejas con verduritas o Guisantes con tomate, 2º Huevos gratinados con bechamel G: Tomates a la provenzal Flan o fruta variada	16 1º Patatas a la riojana o Ensaladilla rusa 2º Pavo en su jugo G: Judías verdes salteadas Fruta variada	17 1º Crema de coliflor con queso o Coliflor rehogada 2º Merluza en salsa verde G: Boniatos salteados Fruta variada	18 1º Macarrones con tomate o Macarrones con verduras 2º Strogonof G: Zanahorias Fruta variada o yogur Pan integral	19 1º Ensalada Nicoise o Acelgas rehogadas 2º Fideua de pescado G: Puré de patata Fruta variada
Kcal. 759 Prot. 43 Lip. 31 HC.68	Kcal. 717 Prot. 44 Lip. 23 HC.75	Kcal.575 Prot. 28 Lip. 20 HC.64	Kcal.625 Prot. 32 Lip. 20 HC.74	Kcal. 717 Prot. 30 Lip. 25 HC. 88
22 Día Vegetariano 1º Crema de calabacín o Sopa de cebolla 2º Pasta con verduras G: Ensalada Arroz con leche o Fruta variada	23 1º Garbanzos estofados o Bowl de garbanzos pepino y tomate 2º Huevos revueltos con bacalao y calabacín G: Tomates aliñados Fruta variada	24 1º Arroz en salsa de tomate o Risotto de champiñones 2º Muslo de pollo a la jardinera G: Salteado de verduras Fruta variada	25 Menu ECO 1º Pasta ECO en salsa de tomate o Sopa de ave eco 2º Delicias de bacalao G: Calabacín ecológico Fruta ecológica Pan integral	26 1º Ensalada mediterránea con atún o Crema de verduras 2º Lomo de cerdo en salsa de mostaza G: Puré de boniato Yogur o fruta variada
Kcal. 598 Prot. 17 Lip. 15 HC. 89	Kcal. 365 Prot. 34 Lip.27 HC.57	Kcal. 788 Prot. 35 Lip. 32 HC. 85	Kcal. 730 Prot. 35 Lip. 30 HC.77	Kcal. 496 Prot. 21 Lip. 26 HC.41
29 Día Vegetariano 1º Sopa de arroz o Crema de calabaza 2º Huevos revueltos con queso G: Verduras salteadas Fruta variada	30 Jornada Francesa 1º Vichyssoise 2º Petit salé aux lentilles G: Ensalada Bizcocho o Fruta variada			
Kcal. 506 Prot. 25 Lip. 21 HC. 49	Kcal. 643 Prot. 24 Lip. 25 HC. 72			

