

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				Sopa de puchero
				Limanda a la plancha con ensalada
				Fruta – lácteo
				Kcal 603 P 57 L 16 HC 31 Ca 113 F 7
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Arroz con tomate	Judías blancas (sin chorizo, morcilla, tocino)	Puré de calabaza	Arroz abanda	Puré de verduras
Huevos fritos con patatas	Jamoncitos de pollo con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo ibérico con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 780 P 27 L 50 HC 59 Ca 88 Fe 7	Kcal 674 P 39 L 25 HC 76 Ca 172 Fe 7	Kcal 729 P 26 L 9 HC 39 Ca 189 Fe 7	Kcal 565 P 34 L 25 HC 54 Ca 94 Fe 4	Kcal 570 P 26 L 13 HC 39 Ca 185 F 6
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Pasta sin gluten	Lentejas castellanas (sin chorizo, morcilla, tocino)	Patatas con costillas	Sopa de cocido	Puré de zanahoria
Pollo a la plancha con ensalada	Salmón a la marinera con ensalada	Jamón asado en su jugo con ensalada	Cocido completo (sin chorizo, morcilla, tocino)	Filete de ternera a la plancha con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 617 P 47 L 25 HC 51 Ca 90 F 5	Kcal 678 P 46 L 20 HC 79 Ca 192 Fe 9	Kcal 747 P 41 L 57 HC 44 Ca 127 Fe 6	Kcal 614 P 52 L 12 H 74 C 179 F 10	Kcal 564 P 26 L 9 HC 49 Ca 110 Fe 4
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Arroz blanco con tomate	Crema hortelana	Marmitako	Arroz abanda	Puré de calabaza
Lomo ibérico a la plancha con ensalada	Filete de ternera a plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Tortilla española con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 658 P 25 L 27 H 58 C 50 F 3	Kcal 629 P 26 L 9 HC 39 Ca 189 Fe 7	Kcal 703 P 55 L 29 HC 57 Ca 65 Fe 5	Kcal 610 P 26 L 15 HC 46 Ca 67 Fe 2	Kcal 686 P 21 L 22 HC 54 Ca 146 Fe 5
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
Macarrones napolitana	Lentejas con verduras (sin chorizo, morcilla, tocino)	Arroz con tomate	Sopa de cocido	
Lacón en salsa con ensalada	Bonito con tomate con ensalada	Huevos fritos con patatas	Cocido completo (sin chorizo, morcilla, tocino)	
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	
Kcal 773 P 49 L 51 HC 81 Ca 129 Fe 7	Kcal 793 P 41 L 41 HC 60 Ca 144 Fe 9	Kcal 780 P 27 L 50 H 59 C 88 F	Kcal 614 P 52 L 12 H 74 C 179 F 10	