

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de puchero (sin garbanzos) Lasaña boloñesa Fruta – lácteo Kcal 782 P 79 L 36 HC 81 Ca 504 F 9
4 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta – lácteo Kcal 780 P 27 L 50 HC 59 Ca 88 Fe 5	5 Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta – lácteo Kcal 693 P 32 L 20 HC 50 Ca 271 Fe 9	6 Puré de calabaza Filete de ternera con ensalada Fruta – lácteo Kcal 729 P 26 L 9 HC 39 Ca 189 Fe 7	7 Paella valenciana Merluza la romana con ensalad Fruta – lácteo Kcal 758 P 56 L 22 HC 61 Ca 223 Fe 16	8 Canelones Rossini Lomo ibérico con ensalada Fruta – lácteo Kcal 740 P 51 L 37 HC 51 Ca 533 F 5
11 Coditos carbonara Pollo milanesa con ensalada Fruta – lácteo Kcal 785 P 48 L 30 HC 82 Ca 119 Fe 6	12 Crema de verduras Salmón a la marinera con ensalada Fruta – lácteo Kcal 621 P 22 L 21 HC 39 Ca 199 Fe 6	13 Patatas con costillas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta – lácteo Kcal 747 P 41 L 57 HC 44 Ca 127 Fe 6	14 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta – lácteo Kcal K 503 P 57 L 16 H 31 C 113 F 7	15 Puré de zanahoria Croquetas y empanadillas con ensalada Fruta – lácteo Kcal 703 P 26 L 33 HC 80 Ca 255 Fe 5
18 Arroz blanco con tomate Albóndigas en salsa con ensalada Fruta – lácteo Kcal 753 P 32 L 30 H 94 C 94 F 5	19 Crema hortelana Escalopines de ternera al cabrales Fruta – lácteo Kcal 640 P 33 L 24 HC 51 Ca 213 Fe 8	20 Marmitako Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta – lácteo Kcal 703 P 55 L 29 HC 57 Ca 65 Fe 5	21 Fideua Buchones de bacalao con ensalada Fruta – lácteo Kcal 801 P 63 L 33 HC 65 Ca 265 Fe 17	22 Puré de calabaza Tortilla española con ensalada Fruta – lácteo Kcal 686 P 21 L 22 HC 54 Ca 146 Fe 5
25 Macarrones napolitana Lacón en salsa con ensalada Fruta – lácteo Kcal 773 P 49 L 51 HC 81 Ca 129 Fe 7	26 Coliflor rehogada Bonito con tomate con ensalada Fruta – lácteo Kcal 687 P 28 L 39 HC 31 Ca 87 Fe 4	27 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta – lácteo Kcal 780 P 27 L 50 H 59 C 88 F 5	28 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta – lácteo Kcal 505 P 58 L 16 H 51 C 114 F 6	