

#

LUNES	DÍA 2	MARTES	DÍA 3	MIÉRCOLES	DÍA 4	JUEVES	DÍA 5	VIERNES	DÍA 6
		Arroz Blanco con tomate		Brócoli rehogados		Fideua		Puré de zanahoria	
FIESTA		Lacón a la gallega con ensalada		Filete de lenguado a la romana con ensalada		Escalope de pollo con ensalada		Croquetas y empanadillas con jamón	
		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo	
		Kcal 821 P 27 L 48 HC 76 Ca 103 Fe 4		Kcal 591 P 31 L 23 HC 15 Ca 193 Fe 5		Kcal 848 P 68 L 35 HC 65 Ca 264 Fe 18		Kcal 703 P 26 L 33 HC 80 Ca 255 Fe 5	

LUNES	DÍA 9	MARTES	DÍA 10	MIÉRCOLES	DÍA 11	JUEVES	DÍA 12	VIERNES	DÍA 13
Ensalada de pasta		Espinacas a la crema		Patatas marinera		Sopa de cocido (sin legumbres)		Arroz tres delicias	
Calamares andaluza con ensalada		Ragout de ternera con arroz		Jamonicitos de pollo asados con ensalada		Filete de ternera a la plancha		Bonito con tomate y con ensalada	
Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo	
Kcal 706 P 35 L 37 HC 59 Ca 130 Fe 7		Kcal 548 P 38 L 33 HC 25 Ca 412 Fe 7		Kcal 703 P 55 L 29 HC 57 Ca 65 Fe 5		Kcal 503 P 57 L 16 HC 31 Ca 113 Fe 7		Kcal 702 P 34 L 31 HC 73 Ca 78 Fe 3	

LUNES	DÍA 16	MARTES	DÍA 17	MIÉRCOLES	DÍA 18	JUEVES	DÍA 19	VIERNES	DÍA 20
		Espaguetis boloñesa		Acelgas rehogadas		Paella valenciana		Ensalada campera	
FIESTA		Lomo empanado con ensalada		Mero a la bilbaina con ensalada		Huevos fritos con patatas		Ternera asada en su jugo con ensalada	
		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo	
		Kcal 826 P 53 L 41 HC 62 Ca 113 Fe 7		Kcal 589 P 34 L 23 HC 38 Ca 280 Fe 9		Kcal 834 P 55 L 37 HC 74 Ca 239 Fe 17		Kcal 673 P 46 L 36 HC 44 Ca 178 Fe 7	

LUNES	DÍA 23	MARTES	DÍA 24	MIÉRCOLES	DÍA 25	JUEVES	DÍA 26	VIERNES	DÍA 27
Coditos carbonara		Coliflor rehogada		Puré de zanahoria		Fideua		Ensalada Rossé	
Filete de lenguado a la romana con ensalada		Filete de pollo con ensalada		Lasaña boloñesa		Buchones de bacalao con ensalada		Tortilla de patatas con ensalada	
Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo		Fruta – lácteo	
Kcal 741 P 42 L 29 HC 79 Ca 133 Fe 5		Kcal 660 P 43 L 39 HC 36 Ca 313 Fe 5		Kcal 824 P 48 L 28 HC 98 Ca 601 Fe 7		Kcal 801 P 63 L 33 HC 62 Ca 265 Fe 17		Kcal 677 P 47 L 38 HC 38 Ca 174 Fe 7	

LUNES	DÍA 30	MARTES	DÍA 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Panaché de verduras		Macarrones italiana				
Albóndigas caseras con ensalada		Merluza en salsa verde con ensalada				
Fruta – lácteo		Fruta – lácteo				
Kcal 784 P 46 L 28 HC 91 Ca 153 Fe 10		Kcal 753 P 53 L 26 HC 76 Ca 177 Fe 7				

#