






















Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimienta y arroz - Merluza al horno - Judías verdes salteadas - Fruta:mandarina - Pan ecológico, y agua <p>26.01 gr prot - 23.59 gr lip 78.78 gr HC - 619.79 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con pasta - Tortilla de espárragos - Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz, atun y huevo duro - Fruta:manzana - Pan integral, . y agua <p>25.31 gr prot - 24.12 gr lip 78.23 gr HC - 611.25 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal - Salmón al horno - Arroz hervido - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>27.07 gr prot - 25.63 gr lip 88.94 gr HC - 678.25 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>17.47 gr prot - 23.46 gr lip 78.25 gr HC - 590.15 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, pepino y atún - Macarrones con atún blanco y tomate - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>25.78 gr prot - 11.01 gr lip 85.11 gr HC - 532.54 Kcal</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y zanahorias - Merluza al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>28.52 gr prot - 26.14 gr lip 87.51 gr HC - 695.72 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate, lechuga, cebolla, aceitunas y pepino - Fruta:pera - Pan integral, . y agua <p>20.97 gr prot - 31.52 gr lip 86.38 gr HC - 697.68 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Bacalao al horno - Patatas hervidas. - Fruta:mandarina - Pan ecológico, y agua <p>23.56 gr prot - 22.34 gr lip 67.71 gr HC - 553.73 Kcal</p> 	<p>12</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con judías verdes, zanahoria y calabaza (sólo verduras) - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga, cebolla, aceitunas y pepino - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>12.85 gr prot - 22.63 gr lip 83.69 gr HC - 574.55 Kcal</p> 
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Merluza a la vizcaina con tomate,cebolla y pimienta. - Patatas cocidas con judías verdes - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>21.37 gr prot - 21.76 gr lip 80.16 gr HC - 589.31 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta:mandarina - Pan ecológico, y agua <p>21.68 gr prot - 17.40 gr lip 78.60 gr HC - 553.14 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Fritura de caella con berenjena, pimienta y cebolla. - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>20.83 gr prot - 20.25 gr lip 86.90 gr HC - 597.90 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz,cebolla y huevo duro - Judías blancas guisadas con zanahoria, cebolla y pimientos - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>24.30 gr prot - 16.99 gr lip 84.38 gr HC - 575.20 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos salteados con calabacín y tomate - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>18.77 gr prot - 25.64 gr lip 95.64 gr HC - 675.37 Kcal</p> 
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas sin pollo - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Calabacín con patatas rehogado - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>27.29 gr prot - 20.13 gr lip 81.73 gr HC - 603.65 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de queso - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:mandarina - Pan ecológico, y agua <p>22.79 gr prot - 32.13 gr lip 56.15 gr HC - 600.40 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa maravilla de pescado - Pisto de verduras - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>11.93 gr prot - 18.94 gr lip 66.78 gr HC - 476.89 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,pepino, maiz, huevo duro, zanahoria y aceitunas - Coditos salteados con champiñones, ajo y calabacín - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>20.41 gr prot - 21.34 gr lip 89.53 gr HC - 626.88 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal con judías verdes y guisantes - Limanda al horno en salsa. - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>24.94 gr prot - 20.84 gr lip 88.70 gr HC - 626.44 Kcal</p> 
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Huevos revueltos - Patatas a lo pobre - Fruta:mandarina - Pan integral, . y agua <p>22.68 gr prot - 26.40 gr lip 70.73 gr HC - 593.75 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Salmón al horno - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>26.08 gr prot - 28.50 gr lip 64.71 gr HC - 610.41 Kcal</p> 	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patatas,tomate y zanahoria - Merluza en salsa verde - Ensalada de lechuga,maiz,atun y aceitunas. - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>30.43 gr prot - 20.77 gr lip 78.84 gr HC - 624.00 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>19.40 gr prot - 22.10 gr lip 98.98 gr HC - 654.08 Kcal</p> 