

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 - MACARRONES BOLOÑESA (carne de cerdo, tomate) - ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 476,44 Prot: 17,11 Hc: 61,23 Lip: 21,65 G.Sat: 4,81 Sal: 1,49 	02 - CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata) - MERLUZA JARDINERA (guisantes, champiñón) - PATATAS HORNO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 509,52 Prot: 19,54 Hc: 77,47 Lip: 13,12 G.Sat: 1,75 Sal: 2,21 	03 - LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos) - TORTILLA DE PATATAS AL HORNO - YOGUR NATURAL - PAN INTEGRAL Kcal: 524,4 Prot: 21,02 Hc: 68,57 Lip: 16,59 G.Sat: 4,72 Sal: 2,5 
06 - PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan) - BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...) - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 461,09 Prot: 14,54 Hc: 78,22 Lip: 10,21 G.Sat: 2,2 Sal: 1,02 	07 - TRIGO (patatas, alubias, hinojos) - ENSALADA LECHUGA, QUESO Y ATÚN - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 546,55 Prot: 24,28 Hc: 66,32 Lip: 18,78 G.Sat: 4,18 Sal: 1,3 	08 - CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos) - ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 402,35 Prot: 15,07 Hc: 53,81 Lip: 13,75 G.Sat: 2,76 Sal: 1,53 	09 - CREMA VERDURAS (calabacín, puerro) - POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo) - PATATAS HORNO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 538,82 Prot: 21,17 Hc: 74,57 Lip: 17,07 G.Sat: 2,71 Sal: 1,68 	10 - POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria) - ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA - YOGUR NATURAL - PAN INTEGRAL Kcal: 476,36 Prot: 16,45 Hc: 58,68 Lip: 19,96 G.Sat: 4,2 Sal: 1,54 
13 - CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria.) - TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 458,55 Prot: 9,01 Hc: 62,83 Lip: 18,85 G.Sat: 2,58 Sal: 1,56 	14 - LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos) - ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 474,1 Prot: 17,17 Hc: 67,41 Lip: 14,48 G.Sat: 2,43 Sal: 1,38 	15 - COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo) - ENS LECHUGA, QUESO, CHERRY, HUEVO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 403,8 Prot: 13,36 Hc: 50,08 Lip: 17,23 G.Sat: 3,32 Sal: 1,37 	16 - SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,) - MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor) - QUESO FRESCO CON MEMBRILLO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 480,7 Prot: 17,54 Hc: 65,65 Lip: 16,14 G.Sat: 4,37 Sal: 1,62 	17 - ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO - MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) - YOGUR NATURAL - PAN INTEGRAL Kcal: 547,75 Prot: 26,32 Hc: 58,07 Lip: 23,69 G.Sat: 6,32 Sal: 2,06 
20 - ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento) - CREMA DE VERDURAS CON QUESO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 767,73 Prot: 24,98 Hc: 115,86 Lip: 20,34 G.Sat: 6,7 Sal: 1,26 	21 - SOPA DE QUINOA CON VERDURAS (puerro, apio) - TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 389,77 Prot: 10,5 Hc: 55,29 Lip: 11,86 G.Sat: 0,6 Sal: 0,78 	22 - GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo) - ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 511,05 Prot: 22,55 Hc: 73,82 Lip: 14,23 G.Sat: 2,06 Sal: 1,2 	23 - CREMA VERDURAS (calabacín, puerro) - ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón) - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 527,95 Prot: 23,41 Hc: 75,74 Lip: 14,2 G.Sat: 2,44 Sal: 1,53 	24 - GUIZO DE ABADEJO (patata, cebolla, pimiento) - ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA - YOGUR NATURAL - PAN INTEGRAL Kcal: 472,26 Prot: 24,88 Hc: 50,8 Lip: 18,24 G.Sat: 4,99 Sal: 1,2 
27 - CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate) - MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor) - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 438,2 Prot: 13,33 Hc: 67,8 Lip: 16,25 G.Sat: 3,47 Sal: 1,49 	28 - CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (tomate, pimiento, cebolla) - GALLO PEDRO HORNO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 445,34 Prot: 24,56 Hc: 56,56 Lip: 13,26 G.Sat: 1,83 Sal: 1,48 	29 - ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan) - TORTILLA FRANCESA - ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 633,11 Prot: 20,78 Hc: 61,37 Lip: 34,19 G.Sat: 5,29 Sal: 2,25 	30 - CREMA NARANJA (zanahoria, calabaza...) - LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL - PATATAS HORNO - FRUTA DEL TIEMPO - PAN BLANCO Kcal: 665,67 Prot: 19,69 Hc: 85,85 Lip: 35,25 G.Sat: 9,15 Sal: 11,28 	31 - LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate) - COLIFLOR GRATINADA (queso, cebolla) - YOGUR NATURAL - PAN INTEGRAL Kcal: 634,26 Prot: 30,38 Hc: 87,94 Lip: 17,09 G.Sat: 7,25 Sal: 1,51 