



Lunes 14				Martes 15				Miércoles 16				Jueves 17				Viernes 18			
Lentejas caseras Varitas de merluza Guarnición de ensalada Yogur				Arroz con tomate Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Fruta				Puré de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de cocido Merluza a la romana Guarnición de lechuga Fruta				Macarrones boloñesa Empanadillas Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal.: 842,15	Prótidos: 42,6255	Glúcidos: 64,449	Lípidos: 47,4285	Kcal.: 707,1	Prótidos: 16,443	Glúcidos: 71,742	Lípidos: 53,055	Kcal.: 693,2	Prótidos: 59,763	Glúcidos: 49,166	Lípidos: 37,667	Kcal.: 813,9	Prótidos: 34,887	Glúcidos: 83,056	Lípidos: 42,635	Kcal.: 809,175	Prótidos: 43,358	Glúcidos: 76,322	Lípidos: 41,695
Lunes 21				Martes 22				Miércoles 23				Jueves 24				Viernes 25			
Judías verdes con jamón Escalope de ternera Guarnición de patatas chips Yogur				Coditos gratinados Lenguado rebozado Guarnición de verduras Fruta				Garbanzos rehogados Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Fruta				Puré de patata y zanahoria Pollo asado Guarnición de champiñones Fruta				Fideuá Calamares a la andaluza Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal.: 859,67	Prótidos: 24,9825	Glúcidos: 58,155	Lípidos: 90,0085	Kcal.: 707,5	Prótidos: 43,235	Glúcidos: 102,025	Lípidos: 16,22	Kcal.: 870,04	Prótidos: 25,413	Glúcidos: 75,022	Lípidos: 62,271	Kcal.: 594,3	Prótidos: 20,295	Glúcidos: 70,131	Lípidos: 24,51	Kcal.: 767,8	Prótidos: 51,263	Glúcidos: 51,964	Lípidos: 46,815
Lunes 28				Martes 29				Miércoles 30											
Judías verdes con tomate Cinta de lomo empanada Guarnición de patatas chips Yogur				Judías blancas Tortilla española Guarnición de ensalada Fruta				Paella mixta Merluza a la romana Guarnición de ensalada Fruta											
Kcal.: 747,65	Prótidos: 30,1675	Glúcidos: 26,87	Lípidos: 104,1275	Kcal.: 882,3	Prótidos: 27,183	Glúcidos: 92,864	Lípidos: 37,234	Kcal.: 644	Prótidos: 48,098	Glúcidos: 66,959	Lípidos: 28,71								



Lunes 14				Martes 15				Miércoles 16				Jueves 17				Viernes 18			
Lentejas viudas Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Yogur				Arroz con tomate Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Fruta				Puré de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de cocido Merluza a la plancha Guarnición de lechuga Fruta				Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal.: 538,75	Prótidos: 36,2555	Glúcidos: 31,149	Lípidos: 33,4285	Kcal.: 707,1	Prótidos: 16,443	Glúcidos: 71,742	Lípidos: 53,055	Kcal.: 693,2	Prótidos: 59,763	Glúcidos: 49,166	Lípidos: 37,667	Kcal.: 759,9	Prótidos: 31,177	Glúcidos: 78,916	Lípidos: 34,065	Kcal.: 395,4	Prótidos: 30,728	Glúcidos: 60,347	Lípidos: 6,565
Lunes 21				Martes 22				Miércoles 23				Jueves 24				Viernes 25			
Judías verdes con jamón Filete de ternera a la plancha Guarnición de patatas fritas Yogur				Coditos con tomate Lenguado al limón Guarnición de verduras Fruta				Garbanzos rehogados Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Fruta				Puré de patata y zanahoria Pollo asado Guarnición de champiñones Fruta				Fideuá Calamares a la plancha Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal.: 531,55	Prótidos: 32,3145	Glúcidos: 25,655	Lípidos: 71,8085	Kcal.: 546	Prótidos: 17,7	Glúcidos: 110,405	Lípidos: 7,04	Kcal.: 870,04	Prótidos: 25,413	Glúcidos: 75,022	Lípidos: 62,271	Kcal.: 594,3	Prótidos: 20,295	Glúcidos: 70,131	Lípidos: 24,51	Kcal.: 477	Prótidos: 38,023	Glúcidos: 51,424	Lípidos: 19,495
Lunes 28				Martes 29				Miércoles 30											
Judías verdes con tomate Cinta de lomo frescas a la plancha Guarnición de patatas chips Yogur				Judías blancas Tortilla española Guarnición de ensalada Fruta				Paella mixta Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Fruta											
Kcal.: 747,65	Prótidos: 30,1675	Glúcidos: 26,87	Lípidos: 104,1275	Kcal.: 882,3	Prótidos: 27,183	Glúcidos: 92,864	Lípidos: 37,234	Kcal.: 492,5	Prótidos: 38,063	Glúcidos: 48,419	Lípidos: 22,545								