

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 589,59 / prot(g): 56,32 / lip(g): 11,86 / hc(g): 63,84</small>	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 627,61 / prot(g): 21,3 / lip(g): 33,64 / hc(g): 58,81</small>	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 571,03 / prot(g): 23,65 / lip(g): 14,88 / hc(g): 83,78</small>	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 441,59 / prot(g): 26,02 / lip(g): 4,41 / hc(g): 73,32</small>	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan <small>Kcal: 597,56 / prot(g): 23,19 / lip(g): 11,6 / hc(g): 97,99</small>
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 432,85 / prot(g): 15,62 / lip(g): 11,1 / hc(g): 64,71</small>	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</small>	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 513,69 / prot(g): 14,15 / lip(g): 8,96 / hc(g): 92,62</small>	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 524,94 / prot(g): 30,05 / lip(g): 18,11 / hc(g): 60,72</small>	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan <small>Kcal: 523,26 / prot(g): 28,95 / lip(g): 10,03 / hc(g): 77,88</small>
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 604,98 / prot(g): 19,75 / lip(g): 8,3 / hc(g): 110,84</small>	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 443,17 / prot(g): 12,72 / lip(g): 12,76 / hc(g): 65,12</small>	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan <small>Kcal: 485,17 / prot(g): 18,83 / lip(g): 19,35 / hc(g): 57,83</small>	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 432,68 / prot(g): 28,59 / lip(g): 8,5 / hc(g): 60,82</small>	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan <small>Kcal: 555,78 / prot(g): 45,3 / lip(g): 10,65 / hc(g): 67,78</small>
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan <small>Kcal: 538,71 / prot(g): 31,37 / lip(g): 21,9 / hc(g): 52,94</small>	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45</small>	24 Macarrones con chorizo Nuggets de pollo Ensalada de tomate Yogur y pan <small>Kcal: 727,1 / prot(g): 31,78 / lip(g): 20,91 / hc(g): 102,65</small>	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			