

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada Crema de verduras Contramuslo de pollo a la miel Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Ensalada de pasta-Croquetas caseras de pescado Fruta de temporada	643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g Ensalada Macarrones con pisto de verduras Abadejo en salsa verde con guisantes al vapor Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Sopa de verduras-Salmón en salsa de soja Fruta de temporada	715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g Ensalada Sopa de cocido con maravilla Cordon bleu Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz,Fruta de temporada	586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada Paella valenciana Merluza en salsa Pan integral Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Crema de verduras-Crepe de pavo y queso Fruta de temporada	729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada Alubias con verduras Tortilla de patata Pan Lácteo RECOMENDACIÓN DE CENA: Pizza de coliflor con patatas dado Fruta de temporada
531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g Ensalada Vichyssoise Nuggets de pollo con zanahoria salteada Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Revuelto de cebolla con ensalada-Pan integral Fruta de temporada	617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g Ensalada Espirales napolitana con queso Longanizas de ave en salsa Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Pastel de verduras, patata y pescado Fruta de temporada	710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g Ensalada Lentejas estofadas Pizza de jamón york Pan Lácteo RECOMENDACIÓN DE CENA: Pavo con calabacín en tempura y boniato al horno Fruta de temporada	642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g Ensalada Patatas a la riojana Tortilla francesa con guisantes salteados con cebolla Pan integral Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous Fruta de temporada	762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g Ensalada Arroz a banda Merluza en salsa Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Tortilla francesa con verduras y patata al horno Fruta de temporada
FESTIVO 16	FESTIVO 17	FESTIVO 18	FESTIVO 19	545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g Ensalada Garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Arroz con verduras-pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g Ensalada Crema de hortalizas y queso Estofado de pollo a la jardinera Pan Lácteo RECOMENDACIÓN DE CENA: Ensalada de arroz-Tosta de salmón ahumado y queso de untar Fruta de temporada	579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g Ensalada Macarrones con boloñesa Abadejo en tempura Pan integral Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Calabapizza de atún con patatas dado Fruta de temporada	717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g <u>VIAJAMOS A TAILANDIA</u> Ensalada Lentejas estofadas con zanahoria Albóndigas mixtas a la jardinera Pan Pan de gamba Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Ensalada César con pasta Fruta de temporada	611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g Ensalada Arroz al horno con garbanzos Tortilla de calabacín Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Arroz con pesto, tomate y queso fresco Fruta de temporada	611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g Ensalada Sopa de pescado (sin mejillón) Merluza al horno con ajo y perejil Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Crema de zanahoria-Longanizas de pollo con pisto Fruta de temporada
553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Ensalada Arroz con verduras Tortilla francesa Pan Lácteo RECOMENDACIÓN DE CENA: Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado Fruta de temporada	729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada Alubias a la inglesa Hamburguesa de ternera con pisto de verduras Pan Fruta RECOMENDACIÓN DE CENA: Pizza de coliflor con patatas dado Fruta de temporada	los las legumbres ológicas R KM 0		

