



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 672 HC 75 Lip 31 Prot 26	3 Kcal 1038 HC 109 Lip 43 Prot 30	4 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	5 Kcal 806 HC 103 Lip 36 Prot 26
NO HAY MENU	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Cuscus con verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Empanadillas de atun con ensalada Fruta de temporada
8 Kcal 617 HC 90 Lip 18 Prot 16	9 Kcal 658 HC 98 Lip 18 Prot 30	10 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	11 Kcal 704 HC 89 Lip 20 Prot 46	12 Kcal 765 HC 95 Lip 26 Prot 41
Menestra de verduras Lasaña vegetal Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Merluza con mahonesa Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 844 HC 106 Lip 32 Prot 37	16 Kcal 536 HC 75 Lip 15 Prot 28	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 723 HC 76 Lip 35 Prot 27	19 Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39
Espirales con tomate Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta de temporada	Patatas con verduras Merluza a la plancha con verduritas Fruta de temporada	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda con picatostes integrales Huevos fritos Natillas	Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta de temporada
22 Kcal 782 HC 73 Lip 41 Prot 29	23 Kcal 567 HC 66 Lip 18 Prot 37	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	25 Kcal 761 HC 108 Lip 24 Prot 33	26 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Sopa de ave con fideos Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras locales Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
29 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	30 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	31 Kcal 887 HC 123 Lip 38 Prot 23		
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de arroz Empanadillas de bonito con ensalada tricolor Yogur bebible		