

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Macarrones a la carbonara Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.033/725 GT:25 GS:2 HC:101 AZ:20 PROT:29 SAL:2	2	Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Croquetas de jamón con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan <i>integral</i> VE:3.956/946 GT:44 GS:9 HC:107 AZ:14 PROT:24 SAL:3	3	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan VE:2.778/665 GT:29 GS:6 HC:68 AZ:22 PROT:31 SAL:2	4	FESTIVO Paella de verduras Jamonicos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan <i>integral</i> VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:98 AZ:19 PROT:49 SAL:1	5	Arroz salteado al ajillo Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta de temporada y pan VE:2.541/608 GT:10 GS:1 HC:104 AZ:18 PROT:34 SAL:1
8	Patatas aliñadas Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan VE:2.647/633 GT:5 GS:0 HC:130 AZ:21 PROT:23 SAL:1	9	Crema de calabacín (puerro, calabacín, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan <i>integral</i> VE:3.556/851 GT:51 GS:15 HC:63 AZ:12 PROT:31 SAL:2	10	Espaguetis salteados con <i>pasta integral</i> Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo de limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:2.981/713 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:22 PROT:42 SAL:3	11	Macarrones salteados con <i>pasta integral</i> Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo de limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan <i>integral</i> VE:3.510/840 GT:15 GS:1 HC:131 AZ:20 PROT:49 SAL:2	12	Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:3.294/788 GT:34 GS:5 HC:96 AZ:24 PROT:29 SAL:2
15	Arroz tres delicias de hortalizas (arroz, pimiento, guisante, calabacín, zanahoria, maíz) Pollo asado (ajo, cebolla, zanahoria, especias) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan VE:3.191/764 GT:26 GS:4 HC:110 AZ:22 PROT:22 SAL:3	16	Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan <i>integral</i> VE:2.771/663 GT:28 GS:7 HC:69 AZ:10 PROT:33 SAL:2	17	Puré de calabaza Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con patatas fritas Fruta de temporada y pan VE:3.720/890 GT:45 GS:8 HC:87 AZ:23 PROT:32 SAL:3	18	Macarrones salteados con <i>pasta integral</i> Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo de limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan <i>integral</i> VE:3.510/840 GT:15 GS:1 HC:131 AZ:20 PROT:49 SAL:2	19	Crema de calabacín (puerro, calabacín, patata) Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan VE:2.509/600 GT:9 GS:1 HC:110 AZ:22 PROT:23 SAL:2
22	Espaguetis salteados Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan VE:3.587/858 GT:39 GS:7 HC:106 AZ:21 PROT:31 SAL:2	23	VACACIONES	24	VACACIONES	25	VACACIONES	26	VACACIONES
29	VACACIONES	30	VACACIONES						