


LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
								1				2				3			
												No lectivo							
6				7				8				9				10			
Espaguetis con tomate y albóndigas				Crema de calabacín Nuggets de pollo con lechuga, tomate, zanahoria y maíz				Judías verdes con jamón Redondo con puré de patata				Crema de zanahoria Lomo de cerdo con champiñones en salsa				Arroz tres delicias Rollito primavera con lechuga, lascas de pollo braseado y aceitunas			
Fruta				Fruta				Yogurt				Fruta				Yogurt			
Kcal Prt* Lip* HC*				Kcal Prt* Lip* HC*				o o o o				o 778 19 o 35 o 51				o o o			
13				14				15				16				17			
Lentejas guisadas				Crema de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate, pavo y maíz				No lectivo				Crema de puerro y patata Croquetas de bacalao con lechuga, tomate y cebolla				Ensalada cesar Lasaña boloñesa			
Lomo adobado con aros de cebolla				Fruta								Fruta				Yogurt			
Kcal 638 Prt* 11 Lip* 27 HC* 70				Kcal 650 Prt* 26 Lip* 35 HC* 95				o 710 o 33 o 33 o 35				o 805 19 238 o 36 o 51				o Prt* o o			
20				21				22				23				24 Comida Internacional			
Crema de calabaza con jamón crujiente Tortilla de patata con lechuga, huevo y atún				Macarrones con pollo al curry Merluza con tomate al horno				Ensalada de alubias Ragout de pollo				Arroz con tomate Escalope de ternera con lechuga, huevo y atún				Pita de pollo con ensalada israelí  Postre			
Fruta				Fruta				Yogurt				Fruta							
Kcal Prt* Lip* HC*				Kcal Prt* Lip* HC*				o o o o				kcal Prt o o							
27				28				29				30				31			
Patatas aliñadas Hamburguesa a la plancha con lechuga, manzana, zanahoria y aguacate				Ensalada de garbanzos Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y queso fresco				Albóndigas con salsa de manzana y arroz blanco				Lazos gratinados Pavo adobado a la plancha con lechuga, tomate, huevo y cebolla				Crema de espinacas Sajonia con patatas fritas			
Fruta				Fruta				Yogurt				Fruta				Yogurt			
Kcal Prt* Lip* HC*				Kcal Prt* Lip* HC*				Kcal Prt* Lip* HC*				Kcal Prt* Lip* HC*				Kcal Prt* Lip* HC*			

*Cifras en porcentaje

Valores Medios Mensuales

Kcal Prt* Lip* HC*

Toda la pasta y los rebozados son sin huevo