

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p><b>Cocido Andaluz</b> Tortilla de patatas con ensalada. Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 668 Kcal HC.: 92.2g Prot.: 25.6g Lípidos: 22.8g</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p><b>Sopa de fideos</b> Merluza en salsa verde con judías y zanahorias Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 638 Kcal HC.: 84.6g Prot.: 22.4g Lípidos: 23.4g</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p><b>Potaje de Lentejas</b> Ensalada de Lechuga, lombarda, tomate y PAVO. Agua Pan. Fruta</p> <p>Energía: 666 kcal HC: 87.4g Prot.: 22.5g Lípidos: 26.6g</p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p><b>Crema de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y espinacas)</b> Jamoncitos de pollo al horno con patatas y guisantes. Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 658 Kcal HC.: 82.7g Prot.: 26.5g Lípidos: 24.4g</p>	<p style="text-align: right;"><b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras (judías, Zanahorias, guisantes y cebolla)</b> Salmon al Horno y ensalada. Pan, pan, fruta</p> <p>Energía: 641 kcal HC.: 91.7g Prot.: 23.6g Lípidos: 21.8g</p>
<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p><b>POURRUSALDA (patata, puerro, zanahoria y pescado)</b> Magro Cerdo en salsa con zanahorias y guisantes Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 621 Kcal HC.: 86.5g Prot.: 22.8g Lípidos: 24.8g</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p><b>Espiraletas con tomate</b> Cazon al horno con menestra de verduras. Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 669 Kcal HC.: 93 Prot.: 24.6g Lípidos: 23.9g</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p><b>Potaje de Alubias (alubias, patatas y hortalizas)</b> Tortilla francesa y ensalada IV estaciones. Agua, Pan, Fruta</p> <p>Energía: 681 kcal HC.: 89.2g Prot.: 25.3g Lípidos: 25.5g</p>	<p style="text-align: right;"><b>15</b></p> <p><b>ARROZ TRES DELICIAS (guisantes, tortilla, maíz, jamón cocido)</b> Lomo Asado y ensalada IV estaciones Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 642Kcal HC.: 85.2g Prot.: 25.4g Lípidos: 22.4g</p>	<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p><b>Potaje de lentejas</b> Aguja al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 633 Kcal HC.: 83.7g Prot.: 26.4g Lípidos: 21.9g</p>
<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos</b> Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria rallada y huevo cocido. Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 631 Kcal HC.: 83.4g rot.: 26.1 g Lípidos: 23.3 g</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p><b>Macarrones con tomate.</b> Salmón a la plancha con brócoli cocido Pan sin gluten. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 669 Kcal HC.: 86.8g Prot.: 24.1g Lípidos: 27.2g</p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p><b>Potaje de alubias</b> Ensalada de Lechuga, lombarda, tomate y pavo. Agua, Pan, Fruta</p> <p>Energía: 663 kcal HC: 86.8g Prot.: 22.3g Lípidos: 26.6g</p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p><b>Sopa de fideos sin gluten</b> Ragout de Pavo con Patatas cocidas Pan. Frutas. Agua</p> <p>Energía: 658 Kcal HC.: 87.2 Prot.: 24.8g Lípidos: 24.5g</p>	<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p><b>Crema de verduras (patata, calabacín, calabaza, zanahoria...)</b> Aguja en salsa de tomate con patatas cocida Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 645 Kcal HC.: 94.2g Prot.: 21.2g Lípidos: 20.2g</p>
<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p>VACACIONES</p>
<p style="text-align: right;"><b>2</b></p> <p><b>Potaje de Lentejas</b> Ensalada de Lechuga, lombarda, tomate y pavo. Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 655 Kcal HC.: 83.7g Prot.: 24.1g Lípidos: 26.6g</p>	<p style="text-align: right;"><b>3</b></p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> TORTILLA FRANCESA CON PISTO Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 609 Kcal HC.: 82.4 g Prot.: 25.8 g Lípidos: 20.7 g</p>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> Lomo asado y arroz pilaf Pan. Yogur. Agua</p> <p>Energía: 677 Kcal HC.: 88.7 g Prot.: 26.7 g Lípidos: 25.3 g</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p><b>Arroz cocido con salsa de tomate</b> Hamburguesa de pollo con Judías verdes. Pan. Fruta. Agua</p> <p>Energía: 624 Kcal HC.: 82.2 g Prot.: 24.2 g Lípidos: 23.4 g</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> Merluza al horno con Guisantes Pan. Pera. Agua</p> <p>Energía: 638 Kcal HC.: 83.1 g Prot.: 25.1 g Lípidos: 23.3 g</p>