

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			- Día 1 -	- Día 2 -
- Día 5 - Fideua de verduras Crema de calabacín Pan y Fruta Kcal:446 Prot:17,9 Lip:13,8 HC:65,4	- Día 6 - Sopa de verduras Garbanzos con espinacas Pan y Yogur natural azucarado Kcal:436 Prot:19,4 Lip:8,3 HC:74,9	- Día 7 - Crema de calabaza Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria Pan y Fruta Kcal:356 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:58	- Día 8 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:470 Prot:20,4 Lip:14,1 HC:67,6	- Día 9 - Arroz con champiñones Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:399 Prot:14,1 Lip:11,6 HC:61,7
- Día 12 - Sopa de verduras Coliflor rehogada con pimentón Pan y Yogur sabor Kcal:317 Prot:11,6 Lip:9,2 HC:51,2	- Día 13 - Arroz con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:395 Prot:12,6 Lip:11,8 HC:63	- Día 14 - Ensalada de pasta tricolor (pasta, atun, zanahoria, y maíz) Varitas de merluza c/ Ensalada variada Pan y Fruta Kcal:622 Prot:26,8 Lip:16,6 HC:92,9	- Día 15 - Garbanzos con espinacas Menestra de verduras Pan y Fruta Kcal:390 Prot:17,1 Lip:8,9 HC:63,9	- Día 16 - Crema de verduras Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta Kcal:537 Prot:22,9 Lip:29,9 HC:47,5
- Día 19 - Crema de guisantes Tortilla española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:378 Prot:12,7 Lip:13,9 HC:52,4	- Día 20 - Arroz blanco con salsa de tomate Menestra de verduras rehogadas con cebollita Pan y Yogur natural azucarado Kcal:449 Prot:12,7 Lip:10,7 HC:71,1	- Día 21 - Lentejas a la hortelana Filete de bacalao rebozado c/ lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:516 Prot:27,2 Lip:14,3 HC:72,6	- Día 22 - Crema vichy Tortilla francesa Pan y Fruta Kcal:344 Prot:12,1 Lip:10,6 HC:52,9	- Día 23 - Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza rebozado casero c/ lechuga Pan y Fruta Kcal:431 Prot:16,8 Lip:11,2 HC:67,7
- Día 26 - Crema de judías verdes Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Yogur sabor Kcal:619 Prot:27,1 Lip:31,3 HC:60,9	- Día 27 - Lentejas a la hortelana Albondigas de pescado en salsa con guisantes Pan y Fruta Kcal:461 Prot:28,7 Lip:8,4 HC:71	- Día 28 - Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga Pan y Yogur natural azucarado Kcal:433 Prot:16,5 Lip:11,3 HC:69,3	- Día 29 - Coditos blancos salteados con ajo y oregano Filete de merluza rebozado casero c/ lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:415 Prot:15,6 Lip:13,1 HC:60,8	- Día 30 - Sopa de verduras Garbanzos con espinacas Pan y Fruta Kcal:359 Prot:15,7 Lip:6,9 HC:62,4

