

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01		02	Kcal 949 Lip. 32	P. 45 H.C. 119	03	Kcal 725 Lip. 20	P. 39 H.C. 89	
						- Coditos salteados con champiñón y bacon			- Lentejas con arroz		
						- Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga			- Filete de merluza en salsa verde		
						- Yogur natural azucarado			● Fruta		
						Pan			Pan		
06	Kcal 701 Lip. 22	P. 16 H.C. 109	07	Kcal 786 Lip. 32	P. 30 H.C. 93	08	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	09	Kcal 799 Lip. 19	P. 46 H.C. 96
● Crema de calabaza y zanahoria			- Sopa de letras			- Acelgas rehogadas			- Alubias blancas		
- Tortilla de patata con ensalada liz			- Salchichas frankfurt con tomate y patatas			- Pechugas de pollo en salsa de champiñón			- Filete de abadejo romana con lechuga		
● Fruta			- Yogur natural azucarado			● Fruta			- Yogur sabores		
Pan			Pan			Pan			Pan		
									10	Kcal 891 Lip. 25	P. 43 H.C. 123
									- Arroz oriental		
									- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas		
									● Fruta		
									Pan		
13	Kcal 724 Lip. 30	P. 23 H.C. 91	14	Kcal 763 Lip. 23	P. 45 H.C. 80	15	Kcal 871 Lip. 29	P. 24 H.C. 130	16	Kcal 864 Lip. 15	P. 32 H.C. 145
● Porrusalda			- Lentejas			- Sopa de lluvia			- Garbanzos		
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			- Merluza en salsa meniere			- San jacobó con lechuga			- Espirales salteados con soja y verduras		
● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta			● Fruta		
Pan			Pan			Pan			Pan		
									17	Kcal 727 Lip. 25	P. 37 H.C. 86
									● Crema de calabacín		
									- Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz		
									● Fruta		
									Pan		
20	Kcal 654 Lip. 20	P. 46 H.C. 74	21	Kcal 739 Lip. 27	P. 22 H.C. 98	22	Kcal 764 Lip. 20	P. 44 H.C. 96	23	Kcal 1081 Lip. 41	P. 36 H.C. 144
- Vainas rehogadas			- Sopa de estrellas con pollo y huevo			- Alubias rojas			- Paella		
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata			- Tortilla de patata con ensalada liz			- Medallones de merluza en salsa verde			- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave		
● Fruta			- Yogur natural azucarado			● Fruta			- Yogur sabores		
Pan			Pan			Pan			Pan		
									24	Kcal 724 Lip. 22	P. 14 H.C. 115
									● Puré de verdura		
									- Croquetas con lechuga		
									● Fruta		
									Pan		
27	Kcal 798 Lip. 31	P. 40 H.C. 77	28	Kcal 814 Lip. 33	P. 26 H.C. 97	29	Kcal 875 Lip. 35	P. 19 H.C. 118	30	Kcal 953 Lip. 36	P. 32 H.C. 121
- Lentejas			● Puré de acelgas y espinacas			● Patatas en salsa verde			- Espaguetis napolitana		
- Alitas de pollo con patatas			- Tortilla de patata y chorizo con lechuga			- Empanadillas de atún con ensalada liz			- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera		
● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta			- Yogur natural azucarado		
Pan			Pan			Pan			Pan		

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

