

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | VALORACIÓN NUTRICIONAL |
|---|--|---|---|--|--|
| 11 SOPA DE FIDEOS 1 TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE 3 YOGUR 7 | 12 ENSALADA DE PASTA 1-3-4 MERLUZA AL HORNO CON BROCOLI 4 FRUTA | 13 CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE CARNE CON ARROZ FRUTA | 14 ENSALADA DE GARBANZOS 3 EMPANADA DE ATUN 1-4 YOGUR 7 | 15 CREMA DE CALABACIN POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA | Energía 817,1 Kcal Proteínas: 25,1 g HC: 88,7 g Lípidos: 35,3 g |
| Ensalada de brotes, espárragos, cebola, arroz e sardinillas | Berenxena rechea de verduras e soia texturizada | Pizza caseira de tomate, champiñóns, rúcula e mozzarella | Pemento recheo de verduras c/ pavo e arroz | Ensalada de tomate, aguacate, fresas e rulo de cabra/Pan c/ aove | |
| 18 ENSALADA COMPLETA 3-4 MACARRONES BOLOÑESA 1 FRUTA | 19 LENTEJAS CON CHORIZO CAZUELA DE MERLUZA EN SALS VERDE 4 YOGUR 7 | 20 CREMA DE CALABAZA JAMÓN ASADO CON PURÉ PATATA FRUTA | 21 CODITOS CON TOMATE 1 BACALAO AL HORNO CON ENSALADA 4 YOGUR 7 | 22 ENSALADA TROPICAL 1-2-3-4-6 ALBÓNDIGAS CON ARROZ 6 FRUTA | Energía 799,8 Kcal Proteínas: 28,6g HC: 99,4g Lípidos: 31g |
| Espirais de cabaciña salteadas c/ puerro, cherrys e langostinos | Revolto de setas e gambas/ Pan integral c/ aove | Ensalada de mix de leitugas, figos, queixo de cabra e noces/ Pan integral | Pisto de verduras c/ pataca e ovo escalfado | Bol de brotes, cherrys, maíz, quinoa e salmón | |
| 25 JUDÍAS CON HUEVO 3 ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS YOGUR 7 | 26 SOPA DE FIDEOS 1 MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 1-3-4 FRUTA | 27 LENTEJAS CASERAS TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE 3 YOGUR 7 | 28 ENSALADILLA RUSA 3-4 MILANESA CON ARROZ 1-3 PIÑA EN SU ZUMO | 29 CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA FIDEUÁ DE RAPE 1-2-4 YOGUR 7 | Energía 802,4 Kcal Proteínas: 25,6 g HC: 99 g Lípidos: 30,9 g |
| Ensalada de alubias c/ pemento, tomate e atún | Wok de verduras c/ pavo e cuscús estilo oriental | Calamares encebolados c/ ensalada/ Pan integral | Fajita de polo c/ pementos, cebola e tomate | Tortilla paisana c/ ensalada de tomate e tosta de pan c/ aove | |

