

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**

02

ARROZ CON VERDURAS  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN Y FRUTA  
KCAL.572.6 LIP:14  
PROT.23.9 HC:84.8

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA LECHUGA Y MAIZ  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
KCAL.681.8 LIP:25.8  
PROT.30.5 HC:72.9

06

CODITOS CON TOMATE  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN Y FRUTA  
KCA: 52.60 LIP: 11.60  
PROT: 23.50 HC: 77.0

07

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN Y FRUTA  
KCAL 648.30 LIP:22.5  
PROT.25.10 HC:83.20

08

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
PAN Y FRUTA  
KCAL.610.60 LIP:12  
PROT.28.80 HC:90

09

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AJILLO  
PATATAS FRITAS  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
KCAL.736.50 LIP:31.10  
PROT.41.90 HC: 67

ALUBIAS ESTOFADAS  
F.MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN Y FRUTA  
KCAL 541.30 LIP:11.70  
PROT.30.40 HC:69.30

13

MACARRONES CON TOMATE  
CINTA DE LOMO ADOBADA PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y TOMATE  
PAN Y FRUTA  
KCAL:605,3 LIP:18,8  
PROT:30,6 HC:75,1

14

GARBANZOS ESTOFADOS  
LIMANDA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 584,5 LIP:16,2  
PROT:30,7 HC:72,2

15

COLIFLOR CON PATATAS AJOARRIERO  
FILETE DE TERNERA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
PAN Y FRUTA  
KCAL:621,1 LIP: 21,8  
PROT 35,1 HC: 66,3

16

ARROZ CON TOMATE  
PALOMETA EN SALSA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
KCAL: 610,1 LIP: 15,7  
PROT:28,6 HC:85

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 603,3 LIP:20,5  
PROT:26,3 HC:69,2

20

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN Y FRUTA  
KCAL.556,7 LIP.21,7  
PROT:31,4 HC:54,1

21

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN Y FRUTA  
KCAL.556,7 LIP.21,7  
PROT:31,4 HC:54,1

22

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 670,6 LIP: 24,4  
PROT 27,0 HC: 82,6

23

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
KCA. 630.5 LIP:14.2  
PROT:32.1 HC: 60.9

24

FIDEUA  
MERLUZA A LA GALLEGA  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN Y FRUTA  
KCAL:569.8 LIP 12,1  
PROT: 27,6 HC 83,7

27

ESPIRALES NAPOLITANA  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN Y FRUTA  
KCAL. 698.46 LIP:23.43  
PROT:31.54 HC:94.75

28

**JORNADA AFRICANA**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
F.TERNERA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
PAN Y FRUTA  
KCAL:579,8 LIP : 18  
PROT: 36,9 HC 63,9

29

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ  
PAN Y FRUTA  
KCAL.600,2 LIP: 20,2  
PROT: 47.87 HC:74.85

30

PANACHE DE VERDURAS  
POLLO ASADO EN SU JUGO  
PATATAS FRITAS  
PAN Y YOGURT DE SOJA  
KCAL.573.95 LIP:16.55  
PROT: 34.18 HC:73.72

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**FESTIVO**

01

ARROZ A BANDA  
PALOMETA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 572.10 LIP: 11.90  
PROT:29.90 HC: 66,5

02

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAIZ  
PAN Y YOGURT DESNATADO  
KCAL 648.20 LIP: 21.6  
PROT:30.3 HC: 75.50

06

CODITOS CON ZANAHORIA ACEITE  
BACALAO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 498.10 LIP: 11.30  
PROT:21.70 HC: 74.50

07

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 633.40 LIP: 19.10  
PROT: 26.60 HC: 90.70

08

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
GARBANZOS EN ACEITE OLIVA  
CON PATATA Y POLLO  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 543.30 LIP: 85.5  
PROT:21.30 HC: 88.70

09

JUDIAS VERDES SALTEADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO PLANCHA  
PATATAS AL VAPOR  
PAN Y YOGUR DESNATADO  
KCAL: 739.70 LIP: 22.90  
PROT:40.50 HC: 88.30

13

MACARRONES BLANCOS CON YORK  
CINTA DE LOMO FRESCA PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA  
PAN, FRUTA  
KCAL:606,2 LIP:19,4  
PROT:31,5 HC:74,4

14

GARBANZOS CON ACEITE OLIVA  
LIMANDA AL HORNO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
PAN FRUTA  
KCAL: 446,6 LIP: 14  
PROT:21,7 HC:55,2

15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE OLIVA  
FILETE TERNERA PLANCHA  
PATATA AL VAPOR  
PAN , FRUTA  
KCAL:632,3 LIP33.71  
PROT:36,7 HC: 79,1

16

ARROZ HERVIDO CON ZANAHORIA  
PALOMETA EN SALSA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
PAN Y YOGURT DESNATADO  
KCAL: 582,3 LIP: 11,5  
PROT:28,3 HC:89,6

20

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN Y FRUTA  
KCAL:555,9 LIP:21,6  
PROT: 31,1 HC: 54,6

21

LENTEJAS CON VERDURAS  
BACALAO AL HORNO  
ARROZ SALTEADO  
PAN Y FRUTA  
KCAL:506,7 LIP: 10,4  
PROT: 23,5 HC: 71,6

22

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN Y FRUTA  
KCAL:642,1 LIP: 22,5  
PROT24,6 HC: 82,7

23

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
GARBANZOS ACEITE OLIVA  
CON PATATA Y POLLO  
PAN Y FRUTA  
KCAL:642,1 LIP: 22,5  
PROT24,6 HC: 82,7

27

ESPIRALES EN BLANCO  
SALMÓN AL HORNO CON ENELDO  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN Y FRUTA  
KCAL: 603,1 LIP:21.4  
PROT:26,4 HC:73,5

28

**JORNADA AFRICANA**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
PAN Y FRUTA  
KCAL:765 LIP : 39,9  
PROT: 23,1 HC:85,2

29

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ  
PAN Y FRUTA  
KCAL:599,4 LIP:20,2  
PROT: 19,3 HC:82,8

30

PANACHÉ CON VERDURAS  
POLLO ASADO EN SU JUGO  
PATATAS COCIDAS  
PAN Y YOGURT DESNATADO  
KCAL:673,2 LIP: 24  
PROT: 40,9 HC:82,6

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**FESTIVO**

**01**  
ARROZ A BANDA  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN Y FRUTA  
KCAL.569.3 LIP: 14.2  
PROT.24.4 HC.83.4

**02**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
PAN Y YOGUR  
KCAL.681.8 LIP:25.8  
PROT.30.5 HC:72.9

**06**  
CODITOS CON TOMATE  
BACALAO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL.520.6 LIP:11.6  
PROT.23.5 HC:77.0

**07**  
PAELLA MIXTA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN ,FRUTA Y LECHE  
KCAL. 621.5 LIP: 21.6  
PROT.22.8 HC: 81.4

**08**  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL.610.6 LIP:12  
PROT.28.8 HC:90

**09**  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL.610.6 LIP:12  
PROT.28.8 HC:90

**10**  
ALUBIAS ESTOFADAS  
F.MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL.541.3 LIP: 11.7  
PROT.30.4 HC:69.3

**13**  
MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y TOMATE  
PAN ,FRUTA Y LECHE  
KCAL:677.88 LIP:24.47  
PROT:43.37 HC:74.34

**14**  
GARBANZOS ESTOFADOS  
LIMANDA AL HORNO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 439.89 LIP:15.09  
PROT:32.14 HC:43.86

**15**  
COLIFLOR CON BECHAMEL  
ALBONDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS FRITAS  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:808.8 LIP:40.6  
PROT:29.10 HC 75.10

**16**  
ARROZ CON SALSA TOMATE  
PALOMETA EN SALSA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
PAN Y YOGURT  
KCAL: 610,1 LIP: 15,7  
PROT:28,6 HC:85,4

**17**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 613.70 LIP:45.34  
PROT:28.29 HC:73.22

**20**  
CREMA DE VERDURAS  
ESCALOPE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL.600.8 LIP.24.5  
PROT: 23.6 HC: 66.2

**21**  
LENTEJAS CON VERDURAS  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA LECHUGA Y ATÚN  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:631.20 LIP:30.66  
PROT: 33.05 HC: 55.97

**22**  
ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
HUEVOS MOLL  
LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 696.40 LIP: 21.5  
PROT: 20.2 HC: 101.7

**23**  
SOPA DE AVE FIDEOS  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
  
PAN Y YOGUR  
KCAL.630.5 LIP:14.0  
PROT.29.6 HC 87.10

**24**  
FIDEUA DE VERDURAS  
MERLUZA A LA GALLEGA  
CON PATATAS VAPOR  
PAN Y,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 606.98 LIP:36.93  
PROT: 26.77 HC:42.00

**27**  
FIDEUA DE VERDURAS  
MERLUZA A LA GALLEGA  
CON PATATAS VAPOR  
PAN Y,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 606.98 LIP:36.93  
PROT: 26.77 HC:42.00

**28**  
**JORNADA AFRICANA**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
PAN Y,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 743.9 LIP: 39.7  
PROT: 23.3 HC: 80.02

**29**  
ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL.600,2 LIP:20,2  
PROT: 19,6 HC:82,2

**30**  
PANACHE DE VERDURAS  
POLLO ASADO EN SU JUGO  
PATATAS FRITAS  
PAN Y YOGURT  
KCAL.573.95 LIP:16.55  
PROT: 34.18 HC:73.72

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**

02

ARROZ CON VERDURAS  
PALOMETA EN SALSA TOMATE  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:576.4 LIP:13.8  
PROT:21.6 HC: 90.2

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA  
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR  
KCAL:741.9 LIP: 27.6  
PROT:31 HC: 86.10

06

CODITOS SIN GLUTEN CON TOMATE  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:513.3 LIP:11.8  
PROT:19.7 HC: 81.4

07

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL: 652.2 LIP: 22.4  
PROT:22.8 HC: 88.7

08

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:542.5 LIP: 8.7  
PROT: 18.60 HC: 93.1

09

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AJILLO  
PATATAS FRITAS  
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR  
KCAL:796.6 LIP: 33  
PROT:42.4 HC: 80.2

ALUBIAS ESTOFADAS  
FILETE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:545.10 LIP: 11.6  
PROT: 28.1 HC: 74.8

13

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE  
CINTA DE LOMO FRESCA PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y TOMATE  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:598 LIP:19  
PROT: 26,8 HC: 79,5

14

GARBANZOS ESTOFADOS  
LIMANDA AL HORNO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL: 439.89 LIP:15.09  
PROT:32.14 HC:43.86

15

COLIFLOR CON PATATAS AJOARRIERO  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN GLUTEN  
SIN LACTOSA A LA JARDINERA  
PATATAS FRITAS  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:821.6 LIP33.71  
PROT:43.36 HC:88.4

16

ARROZ CON SALSA TOMATE  
PALOMETA EN SALSA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
PAN SIN GLUTEN Y YOGURT  
KCAL: 624,8 LIP: 14,6  
PROT:28,6 HC: 94,6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL: 613.70 LIP:45.34  
PROT:28.29 HC:73.22

20

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:560,5 LIP:21,6  
PROT: 29,1 HC: 59,5

21

LENTEJAS CON VERDURAS  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA LECHUGA Y ATÚN  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:631.20 LIP:30.66  
PROT: 33.05 HC: 55.97

22

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL: 674,4 LIP: 24,3  
PROT:24,7 HC: 88,1

23

SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN GLUTEN)  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
PAN SIN GLUTEN Y YOGURT  
KCAL: 618.6 LIP: 12.8  
PROT: 24.60 HC: 98.0

FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS  
MERLUZA A LA GALLEGA  
CON PATATAS VAPOR  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL: 606.98 LIP:36.93  
PROT: 26.77 HC:42.00

27

ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL: 610,6 LIP:21,8  
PROT:23,7 HC: 79,4

28

JORNADA AFRICANA  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE TERNERA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:821.60 LIP : 33.71  
PROT: 46.36 HC:88.4

29

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ  
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA  
KCAL:604 LIP:20,1  
PROT: 17,2 HC: 87.7

30

PANACHE DE VERDURAS  
POLLO ASADO EN SU JUGO  
PATATAS FRITAS  
PAN SIN GLUTEN Y YOGURT  
KCAL:573.95 LIP:16.55  
PROT: 34.18 HC:73.72

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**FESTIVO**

01

02

ARROZ A BANDA  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN Y FRUTA  
KCAL:569.3 LIP: 14.2  
PROT:24.4 HC:83.4

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
CINTA LOMO FRESCA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
PAN Y YOGUR  
KCAL:699.40 LIP:23.0  
PROT:41.10 HC: 74.10

06

07

CODITOS CON TOMATE  
BACALAO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:520.6 LIP:11.6  
PROT:23.5 HC:77.0

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
CINTA LOMO FRESCA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
PAN ,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 668.30 LIP: 20.8  
PROT:33.8 HC: 83.20

08

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:610.6 LIP:12  
PROT:28.8 HC:90

09

JUDIAS VERDES SALTEADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AJILLO  
PATATAS FRITAS  
PAN Y YOGUR  
KCAL:736.5 LIP: 31.1  
PROT: 41.9 HC:67

ALUBIAS ESTOFADAS  
F.MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:541.3 LIP: 11.7  
PROT:30.4 HC:69.3

13

14

MACARRONES CON TOMATE  
CINTA DE LOMO FRESCA PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y TOMATE  
PAN ,FRUTA Y LECHE  
KCAL:605.03 LIP:18.8  
PROT: 30.6 HC:75.1

GARBANZOS ESTOFADOS  
LIMANDA AL HORNO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 439.89 LIP:15.09  
PROT:32.14 HC:43.86

15

COLIFLOR CON PATATA AJOARRIERO  
FILETE DE TERNERA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL 621.10 LIP:21.8  
PROT:35.10 HC:66.3

16

ARROZ CON SALSA TOMATE  
PALOMETA EN SALSA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
PAN Y YOGURT  
KCAL: 610,1 LIP: 15,7  
PROT:28,6 HC:85,4

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
FILETE DE PAVO PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 602.7 LIP:13.9  
PROT: 41.2 HC: 69.2

20

21

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:556.7 LIP:21.7  
PROT: 34.10 HC: 54.10

LENTEJAS CON VERDURAS  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA LECHUGA Y ATÚN  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:631.20 LIP:30.66  
PROT: 33.05 HC: 55.97

22

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO  
MAGRO AL AJILLO  
LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 739.9 LIP: 25.3  
PROT: 41.8 HC: 83.10

23

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
GARBANZOS CON PATATA Y POLLO  
  
PAN Y YOGUR  
KCAL:630.5 LIP:14.0  
PROT:29.6 HC:87.10

FIDEUA DE VERDURAS  
MERLUZA A LA GALLEGA  
CON PATATAS VAPOR  
PAN Y,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 606.98 LIP:36.93  
PROT: 26.77 HC:42.00

27

28

ESPIRALES NAPOLITANA  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL: 698.46 LIP:23.43  
PROT:31.54 HC:94.75

**JORNADA AFRICANA**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ESTOFADO DE TERNERA  
ARROZ PILAW  
PAN, FRUTA Y LECHE  
KCAL: 579.80 LIP : 18  
PROT: 36.9 HC: 63.9

29

ARROZ CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO FRESCA PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ  
PAN,FRUTA Y LECHE  
KCAL:620.20 LIP:18.5  
PROT: 28.4 HC:82.2

30

PANACHE DE VERDURAS  
POLLO ASADO EN SU JUGO  
PATATAS FRITAS  
PAN Y YOGURT  
KCAL:573.95 LIP:16.55  
PROT: 34.18 HC:73.72