



○ CELIACOS Y PROTEINA DE LA LECHE; SE ELABORARA DE ACUERDO A SUS NECESIDADES ALIMENTARIAS.

○ Lunes	○ Martes	○ Miércoles	○ Jueves	○ Viernes
○ 5 ○ Coditos con tomate ○ Salchichas con ensalada ○ Fruta ○ 765Kcal Prot:21,8 HC:21,8 Lip:40,4	○ 6 ○ Lentejas con chorizo ○ Lenguado con ensalada ○ Petit ○ 762Kcal Prot:45 HC:53,7 Lip:38,8 ○ Cena: ternera y arroz	○ 7 ○ Crema de zanahoria ○ Filete ruso con patatas ○ Fruta ○ 756Kcal Pro:32,2 Hc:51,3 Lip:45,4 ○ Cena: Pescado azul y sopa	○ 8 ○ Sopa de marisco ○ Ragout con ensalada ○ Copa de chocolate ○ 713Kcal Pro:38,5 Hc:50,1 Lip:39 ○ Cena: Pollo y verdura	○ 9 ○ Arroz a la cubana ○ Huevo frito ○ Fruta ○ 756Kcal Pro:14 Hc:84 Lip:39 ○ Cena: Hamburguesa con patatas
○ 12 ○ Tallarines con atún ○ Cinta de lomo ○ Fruta ○ 732Kcal Pro:39,2 Hc: 63,5 Lip:34,3 ○ Cena: Tortilla y verdura	○ 13 ○ Cocido ○ Completo ○ Natillas ○ 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 ○ Cena: Pescado blanco rebozado y ensalada	○ 14 ○ Menestra ○ Pollo empanado con patatas ○ Fruta ○ 849Kcal Pro:26,3 Hc:45,7 Lip:60,5 ○ Cena: Ternera a la plancha y sopa	○ 15 ○ Arroz con pollo ○ Calamares con ensalada ○ Yogurt ○ 743Kcal Pro:36,6 Hc:69,6 Lip:34,6 ○ Cena: Guisantes con jamón y pescado azul guisado	○ 16 ○ EL PROTA ERES TÚ ○ Cena: Pavo con patatas
○ 19 ○ Espaguetis boloñesa ○ Tortilla francesa ○ Fruta ○ 756Kcal Pro:27,7 Hc:63,6 Lip:42 ○ Cena: Pescado azul al horno y sopa	○ 20 ○ Judías Blancas ○ Palometa con tomate ○ Flan ○ 675Kcal Pro:47 Hc:54,2 Lip:28,3 ○ Cena: Cerdo con verduras	○ 21 ○ Crema de verduras ○ Hamburguesa con patatas ○ Fruta ○ 775Kcal Pro:30 Hc:63 Lip:42 ○ Cena: Pollo con arroz	○ 22 ○ Sopa castellana ○ Sajonia con cherries ○ Petit chocolate ○ 845Kcal Pro:37,9 Hc:42,3 Lip:57,7 ○ Cena: Pescado blanco rebozado y judías verdes	○ 23 ○ Paella de marisco ○ Revuelto de jamón ○ Fruta ○ 750Kcal Pro:35 Hc:61 Lip:39 ○ Cena: Ternera con patatas
○ 26 ○ Fideua ○ Croquetas con ensalada ○ Fruta ○ 822Kcal Pro:26 Hc:113 Lip:27 ○ Cena: Pavo y puré de verduras	○ 27 ○ Cocido ○ Completo ○ Natillas ○ 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 ○ Cena: Pescado blanco al horno y ensalada	○ 28 ○ Guisantes con bacón y manzana ○ Alitas con patatas ○ Fruta ○ 793Kcal Prot:41,2 HC:45,1 Lip:47,6 ○ Cena: ternera y arroz	○ 29 ○ Patatas con costillas ○ Boquerones con ensalada ○ Yogurt ○ 743Kcal Pro:46,5 Hc:57,5 Lip:35,1 ○ Cena: Pescado azul rebozado y sopa	○ 30 ○ Día de Alemania ○ Cena: Tortilla de patata

○