



7 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa española Patatas dado Pan (1), Fruta temporada Kcal 658,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 86,38	8 Alubias pintas con chorizo (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y maíz Pan/Pan int (1,11), Fruta temporada Kcal 621 Prot 45,3 lip 22,1 HC 58,9	9 Crema de calabaza (12) Pollo asado con ajo y perejil Patatas panadera Pan (1), Fruta temporada Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59	10 Ensalada Campera con huevo, tomate, cebolla y atún (2,3,4,12,14) Garbanzos rehogados con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan/Pan int (1,11), Fruta temporada Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78	11 Macarrones integrales con tomate y queso gratinado (1,3,6,7,10) Merluza en salsa verde (2,4,14) Ensalada de lechuga y tomate Pan (1), Fruta temporada Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88
14 Lentejas castellanas (12) San Jacobo de jamón y queso (1,3,6,7,10,14) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), Fruta temporada Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78	15 Ensalada de pasta (1,3,6,10) con maíz, cebolla, tomate y pavo Tortilla a la francesa (3) Ensalada de lechuga y remolacha Pan/Pan int (1,11), Fruta temporada Kcal 543 Prot 25,1 lip 20,4 HC 54,5	16 Alubias blancas con verduras (12) Filete de cerdo a la plancha Pure de patata (7) Pan (1), Fruta temporada Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78	17 Arroz integral tres delicias con york, maíz y zanahoria Salmon a la menieur (2,4,7,14) Ensalada de lechuga con aceitunas Pan/pan integral, fruta o yogurt Kcal 543 Prot 25,1 lip 20,4 HC 54,5	18 Puré de verduras (12) Pollo al chilindrón con pimientos, tomate, cebolla Patatas panadera Pan (1), Fruta temporada Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78
21 Arroz a la milanesa con queso (7) Huevos a la cazadora (3) Ensalada lechuga con maíz Pan (1), Fruta temporada Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58	22 Crema de calabacín (12) Filete ruso en salsa de tomate Ensalada de lechuga y pepino Pan/Pan int (1,11), Fruta temporada Kcal 610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78	23 Sopa de Cocido con fideos integrales (1,6,10) Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan (1), Fruta temporada Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86	24 Ensalada Alemana con patata (12) salchichas, tomate y maíz Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) Ensalada de lechuga con tomate Pan/pan integral, fruta temporada Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78	25 Lentejas Campesinas (12) Rogout de pavo con verduras Patatas dado Pan (1), Fruta temporada Kcal 621 Prot 45,3 lip 22,1 HC 58,9
28 Judías verdes con patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), Fruta temporada Kcal 622 Prot 23,5 lip 42,7 HC 33,1	29 Guiso de alubias blancas (12) Tortilla española (3) Ensalada de lechuga y maíz Pan/Pan int (1,11), Fruta temporada cal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18	30 Espagueti integral carbonara (1,3,6,7,10) Gallineta al horno en salsa (2,4,14) Champiñones rehogados Pan (1), Fruta temporada Kcal 622 Prot 23,5 lip 42,7 HC 33,1		

