

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
	<p>Arroz tres delicias Varitas de merluza Lechuga y maíz Pan Fruta de temporada</p> <p>583,6Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,5g - HC:73,3g AGS:4,3g - Azúcares:22,2g - Sal:2,0g</p>	<p>Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Pan Fruta de temporada</p> <p>663,7Kcal - Prot:18,8g - Lip:27,1g - HC:82,3g AGS:9,9g - Azúcares:17,2g - Sal:2,1g</p>	<p>Lentejas con patatas Pechuga de pollo empanada Lechuga y zanahoria Pan Yogur</p> <p>765,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:29,0g - HC:82,9g AGS:6,3g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g</p>	<p>Espaguetis al pomodoro Merluza al horno con salsa mery Lechuga y tomate Pan Fruta de temporada</p> <p>493,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:10,9g - HC:77,4g AGS:1,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g</p>
15	16	17	18	19
<p>Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Pan Fruta de temporada</p> <p>582,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,6g - HC:71,0g AGS:4,8g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>Macarrones gratinados Abadejo a la andaluza Lechuga y zanahoria Pan Yogur</p> <p>632,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:19,6g - HC:82,4g AGS:5,1g - Azúcares:24,9g - Sal:2,1g</p>	<p>Garbanzos con verduras Pollo al horno Cous cous Pan Fruta de temporada</p> <p>707,2Kcal - Prot:38,4g - Lip:22,7g - HC:80,9g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos Tortilla de patata Lechuga y tomate Pan Yogur</p> <p>834,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:37,3g - HC:92,7g AGS:10,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g</p>	<p>Crema de calabacín Cordón bleu de pavo Lechuga y maíz Pan Fruta de temporada</p> <p>605,3Kcal - Prot:15,4g - Lip:30,9g - HC:64,2g AGS:6,4g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g</p>
22	23	24	25	26
<p>Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa con tomate Coditos en blanco Pan Fruta de temporada</p> <p>657,3Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,6g - HC:71,6g AGS:6,4g - Azúcares:21,6g - Sal:2,8g</p>	<p>Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga y remolacha Pan Coca en llanda</p> <p>773,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:32,9g - HC:96,0g AGS:6,8g - Azúcares:20,6g - Sal:2,5g</p>	<p>Lentejas con verduras Delicias de pescado crojiente Lechuga y zanahoria Pan Fruta de temporada</p> <p>551,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:20,4g - HC:61,0g AGS:4,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>Espaguetis napolitana Tortilla francesa Tomate con hierbas provenzales Pan Yogur</p> <p>673,9Kcal - Prot:32,0g - Lip:24,9g - HC:78,4g AGS:4,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g</p>	<p>Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan Fruta de temporada</p> <p>566,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:18,8g - HC:67,5g AGS:3,8g - Azúcares:17,4g - Sal:1,5g</p>
29	30			
<p>Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Pan Fruta de temporada</p> <p>503,2Kcal - Prot:15,4g - Lip:18,0g - HC:64,1g AGS:6,5g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g</p>	<p>Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Pan Yogur</p> <p>635,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,4g - HC:78,7g AGS:7,2g - Azúcares:24,1g - Sal:1,8g</p>			

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*

