

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón) dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
<p>FESTIVO</p>				
06	07	08	09	10
<p>FESTIVO</p>				
13	14	15	16	17
<p>Macarrones con atún</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 658,397 prot (g): 34,807 lip (g): 22,775 hc (g): 74,011</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 737,056 prot (g): 35,494 lip (g): 27,884 hc (g): 80,065</p>	<p>Arroz integral al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera frito</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 719,785 prot (g): 29,086 lip (g): 21,81 hc (g): 97,98</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Taco de verduras con tomate especiado</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 462,91 prot (g): 10,331 lip (g): 15,826 hc (g): 64,688</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 690,822 prot (g): 41,854 lip (g): 25,197 hc (g): 67,589</p>
20	21	22	23	24
<p>Patatas estofadas en salsa verde con guisantes y cebolla</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 639,71 prot (g): 20,4 lip (g): 22,372 hc (g): 66,375</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 693,632 prot (g): 30,825 lip (g): 24,044 hc (g): 84,779</p>	<p>Crema de judía verde, puerro y zanahoria</p> <p>Guisadito de garbanzos con verduritas</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 552,342 prot (g): 17,951 lip (g): 12,519 hc (g): 83,861</p>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro</p> <p>Taquitos de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 523,589 prot (g): 17,459 lip (g): 11,974 hc (g): 83,013</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 530,266 prot (g): 27,608 lip (g): 15,785 hc (g): 68,514</p>
27	28	29	30	
<p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 563,326 prot (g): 29,118 lip (g): 18,34 hc (g): 65,935</p>	<p>Espirales eco con chorizo</p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p>Verduras frescas salteadas (judías verdes, zanahoria y calabacín)</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 708,738 prot (g): 33,886 lip (g): 26,087 hc (g): 81,028</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo al horno al limón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 603,649 prot (g): 25,801 lip (g): 23,977 hc (g): 66,43</p>	<p>Arroz integral a banda</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 680,357 prot (g): 30,807 lip (g): 17,858 hc (g): 98,021</p>	