



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11 Lentejas castellana Suprema de atún blanco con salsa de tomate y verduras al vapor Fruta Pan integral Kcal: 623,37 Prot: 26,70 Lip: 21,36 HC: 81,09	VIERNES 12 Gazpacho Filete de pollo guisado en salsa de champiñón con ensalada Yogur Pan Kcal: 656,38 Prot: 24,17 Lip: 24,94 HC: 83,82
LUNES 15 Lentejas estofadas Fogonero en salsa riojana Fruta Pan Kcal: 633,32 Prot: 26,57 Lip: 22,19 HC: 81,83	MARTES 16 Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Alubias blancas con chorizo Fruta Pan integral Kcal: 610,52 Prot: 21,77 Lip: 21,47 HC: 82,55	MIÉRCOLES 17 Arroz ecológico a la cubana Filete de merluza empanado al horno con verduras salteadas Yogur Pan Kcal: 703,47 Prot: 25,46 Lip: 20,01 HC: 105,38	JUEVES 18 Crema de patata y calabacín Tortilla de patatas con ensalada Fruta Pan integral Kcal: 638,78 Prot: 18,05 Lip: 21,78 HC: 92,65	VIERNES 19 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ternera al horno con hortalizas con tomate Fruta Pan Kcal: 635,48 Prot: 25,05 Lip: 22,91 HC: 82,28
LUNES 22 Lazos con tomate Merluza al horno con verduras salteadas Yogur Pan Kcal: 654,48 Prot: 26,29 Lip: 21,38 HC: 89,23	MARTES 23 Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Lentejas casera Fruta Pan integral Kcal: 616,26 Prot: 20,69 Lip: 20,31 HC: 87,69	MIÉRCOLES 24 Gazpacho Cinta de lomo de cerdo a la jardinera con patatas panaderas al horno Fruta Pan Kcal: 633,12 Prot: 24,67 Lip: 20,92 HC: 86,55	JUEVES 25 Arroz ecológico con pollo Pez limón guisado en salsa parmentiere con verduras al vapor Fruta Pan integral Kcal: 624,29 Prot: 16,80 Lip: 20,74 HC: 92,61	VIERNES 26 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Fruta Pan Kcal: 639,51 Prot: 21,16 Lip: 24,63 HC: 83,3
LUNES 29 Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Lentejas con chorizo Fruta Pan Kcal: 625,83 Prot: 20,88 Lip: 20,91 HC: 88,51	MARTES 30 Pisto manchego Filete de panga guisada a la roteña con patatas panadera Fruta Pan integral Kcal: 621,77 Prot: 25,70 Lip: 21,38 HC: 81,63			