

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>11 Espirales boloñesa</p> <p>Pesquitos con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>749 Kcal./ P:29,5g / H:90,6g G:27,8g /A.G.S.: 5g</p>	<p>12 Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado con patatas panadera</p> <p>Fruta</p> <p>682 Kcal./ P:30,2g / H:85,8g G:20,5g /A.G.S.:4,3g</p>	<p>13 Arroz murciano</p> <p>Lomos de pescadilla al horno con ensalada</p> <p>Postre lácteo</p> <p>628 Kcal./ P:25,5g / H:79,3g G:21,8g /A.G.S.:4,8g</p>	<p>14 Judías verdes con jamón</p> <p>Ternera en salsa jardinera con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>711 Kcal./ P:32,6g / H:71,4g G:30g /A.G.S.:6,8g</p>	 <p>15 Judías pintas guisadas</p> <p>Filete de pavo al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>655 Kcal./ P:39,1g / H:53,8g G:28g /A.G.S.:5,9g</p>
<p>18 Paella <i>(Calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes)</i></p> <p>Jamón york y queso con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>642 Kcal./ P:30,5g / H:65,7g G:27,2g /A.G.S.:8,9g</p>	<p>19 Patatas a la marinera</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>616 Kcal./ P:27,4g / H:66,1g G:24,5g /A.G.S.:4,6g</p>	<p>20 Crema de verduras naturales <i>(Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas)</i></p> <p>Cinta de lomo asada con zanahorias, cebolla, laurel, ajos y patatas</p> <p>Fruta</p> <p>674 Kcal./ P:22,9g / H:62,7g G:34,6g /A.G.S.:12,3g</p>	<p>21 Sopa del cocido</p> <p>Cocido completo <i>(Garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)</i></p> <p>Fruta</p> <p>715 Kcal./ P:38,5g / H:94,6g G:16,7g /A.G.S.:5,6g</p>	<p>22 Espaguetis con chorizo y queso</p> <p>Lomos de salmón al horno con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>785 Kcal./ P:41,3g / H:69,3g G:36,7g /A.G.S.:9,7g</p>
<p>25 Arroz con pollo</p> <p>Merluza al limón con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>680 Kcal./ P:28g / H:79,8g G:26,1g /A.G.S.:4,4g</p>	<p>26 Judías verdes rehogadas con jamón</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>702 Kcal./ P:28,5g / H:76,4g G:28,4g /A.G.S.:7,1g</p>	<p>27 Crema de calabacín</p> <p>Pollo asado con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p> <p>659 Kcal./ P:28,7g / H:79,5g G:21,5g /A.G.S.:5g</p>	<p>28 Coditos con tomate y bacon</p> <p>Colas de rape rebozadas con ensalada</p> <p>Postre lácteo</p> <p>651 Kcal./ P:35,1g / H:74,1g G:22,2g /A.G.S.:4,8g</p>	<p>29 Lentejas guisadas</p> <p>Tortilla con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>693 Kcal./ P:30,6g / H:65,8g G:31,4g /A.G.S.:7g</p>