

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
6		7		8		9		10																													
PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA		ALUBIA BLANCA SENCILLA		ACELGA CON PATATAS		ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y HUEVO DURO		PATATAS CON ZANAHORIA Y ALUBIA VERDE																													
TERNERA GUISADA		FILETE DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO		MUSLO DE POLLO ASADO / PIMIENTOS ROJOS		FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN		PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA																													
MANZANA		NARANJA		MANZANA		YOGUR		PERA																													
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO																								
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI																									
539,19	16,44	43,10	15,48	19,83	2,99	42,80	427,63	25,50	23,19	3,38	11,32	4,26	54,49	426,73	405,22	22,60	32,67	4,45	14,51	4,15	46,73	460,68	26,19	23,55	5,31	6,19	5,08	53,46									
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
13		14		15		16		17																													
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE		ALUBIA PINTA SENCILLA		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA YA CEITUNAS		PURÉ DE VERDURAS		ALUBIA VERDE ECO CON PATATAS																													
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO / LECHUGA		MARMITAKO		FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS		PAELLA DE MAGRO DE CERDO, CALABACÍN Y PIMIENTO		FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN																													
PERA		MANZANA		PLÁTANO		YOGUR		NARANJA																													
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO																								
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI																									
547,71	10,55	33,24	4,27	8,74	4,32	57,67	531,02	22,55	22,28	4,07	7,83	5,29	58,65	458,22	24,14	35,53	7,52	18,57	3,53	43,02	529,22	14,74	19,90	2,95	6,12	2,56	68,49	382,31	22,52	28,17	4,47	13,67	4,39	52,59			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
20		21		22		23		24																													
BORRAJA CON PATATAS		GUISANTES CON PATATAS		ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS		PURÉ DE COLIFLOR FRESCA		GARBANZOS CON CALABACÍN																													
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, EN SALSA DE VERDURAS Y MANZANA		ARROZ INTEGRAL CON SALSA BOLOÑESA DE TERNERA		FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN		ENSALADA DE PASTA		PAVO GUISADO																													
NARANJA		PERA		PLÁTANO		YOGUR		MANZANA																													
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO																								
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI																									
380,12	29,07	27,43	1,93	7,69	1,65	48,54	532,24	13,68	23,61	6,17	10,58	3,78	66,26	416,61	19,62	29,06	4,72	14,33	4,56	54,74	####	####	####	####	####	####	####	####	####	####	525,51	27,93	21,40	4,04	8,34	5,34	53,87
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
27		28		29		30		31																													
LENTEJAS CON ZANAHORIA		MACARRONES INTEGRALES CON YORK Y MAÍZ		ALUBIA BLANCA CON CALABAZA		PURÉ DE CALABACÍN		MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS																													
LOMO A AL PLANCHA / LECHUGA		FILETE DE PERCA EN SALSA DE COLIFLOR		TERNERA GUISADA		PAELLA DE MERLUZA Y GAMBAS		PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN																													
NARANJA		MANZANA		PERA		YOGUR		MANZANA																													
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO																								
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI																									
504,14	32,11	20,99	4,11	11,29	4,22	49,91	537,74	31,19	15,72	2,00	6,40	3,12	56,33	639,43	19,06	37,57	13,20	16,90	3,34	46,04	541,62	15,45	17,32	2,08	6,24	2,69	70,67	408,13	29,08	25,80	5,90	10,36	5,00	48,12			

** LOS MENÚS ESTÁN CALIBRADOS CON UNA RACIÓN MEDIA Y CON 40G DE PAN.
 ** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR LA FRUTA QUE APARECE EN EL MENÚ POR OTRA FRUTA.
 ** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR EL YOGUR AZUCARADO POR YOGUR NATURAL O UNA FRUTA