

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9 Paella de arroz con pollo. Tortilla francesa. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan y pera Kcal: 659 PT:20 L:19 HC:107</p>	<p>10 Crema de calabacín. Merluza frita Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y plátano Kcal: 655 PT:227 L:25 HC10</p>	<p>11 Macarrones. Pollo al horno. Picadillo de tomate con queso fresco Pan integral y fruta. Kcal: 720 PT:17 L: 31HC: 58</p>	<p>12 Estofado de patatas con guisantes y merluza. Lechuga, zanahoria y maíz + palitos de merluza. Pan y naranja. Kcal: 649 PT:26 L: 21 HC: 88</p>	<p>13 Cocido de garbanzos con verduras Tortilla de patatas cocidas con ensalada de lechuga, tomate y piña Pan y manzana Kcal: 687 PT: 11 L: 36 HC: 90</p>
<p>16 Lentejas guisadas con zanahoria, calabacín y patatas Lomo al ajillo Ensalada de lechuga con zanahoria rallada y maíz Pan y naranja Kcal: 670 PT:23 L:24 HC: 87</p>	<p>17 Arroz chino Rosada al horno con salsa de tomate, pimiento, cebolla Tomate aliñado con atún pan y pera Kcal: 652 HC: 81.2 PT:27L:29</p>	<p>18 Crema de calabaza, brócoli, puerro y zanahoria. Pollo al horno con patatas fritas. pan integral y plátano Kcal: 670 HC: 83 PT: 35 L: 25</p>	<p>19 Cazuela de fideos guisados con gambas y calamares. Tortilla de atún, ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco Pan y yogur Kcal:635 PT24 L:22 HC:94</p>	<p>20 Potaje de alubias con zanahoria , patata y chorizo de pavo. cazón en adobo con ensalada de lechuga y maíz. pan y manzana Kcal: 715 PT:27 L:28 HC: 90</p>
<p>23 Crema de calabacín con puerro y zanahoria Pavo con salsa de cebolla y zanahoria Pan y pera Kcal: 598 PT: 21 L: 21 HC: 94</p>	<p>24 Cocido de garbanzos con judías verdes, zanahoria y patata Rabas de calamar fritas Tomate con queso fresco Pan y naranja Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 92</p>	<p>25 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y manzana Kcal: 640 PT: 21 L: 25 HC: 83</p>	<p>26 Sopa de fideos con garbanzos. Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Pan y yogur Kcal: 610 PT:27 L: 19. HC: 80.6</p>	<p>27 Estofado de patata, calabacín y zanahoria. Merluza al horno en salsa verde Picadillo de tomate con queso fresco Pan y plátano Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29</p>
<p>30 Lentejas guisadas con berenjena y calabacín Tortilla de atún Lechuga y tomate Pan y yogur Kcal: 705 PT: 27 L: 20 HC: 97</p>	<p>31 Macarrones con salsa de tomate frito y queso rallado. Rosada frita con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Pan Manzana Kcal: 720 PT:17 L: 31HC: 58</p>			



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Puré de verduras hamburguesa de pollo a la plancha fruta	10 Sopa de estrellitas revuelto de verduras fruta	11 Sopa de pollo con huevo y fideos. Tomate aliñado con queso fresco Fruta	12 Crema de calabacín. Tortilla de queso Fruta	13 Pisto de verduras filete de pavo a la plancha fruta
16 Tomate aliñado con atún hamburguesa de pollo a la plancha fruta	17 Ensalada mixta merluza al horno con patatas fruta	18 Puré de verduras croquetas de pollo fruta	19 Crema de verduras tortilla de atún yogur	20 Champiñones rehogados con pavo queso fresco fruta
23 Tomate aliñado tortilla de queso fruta	24 Champiñones salteados acedia a la plancha fruta	25 Puré de patatas lomo a la plancha fruta	26 Lazos de pasta salteados con champiñones , gambas y bechamel. fruta	27 Puré de verduras rollitos de jamón cocido con queso a la plancha fruta
30 Pisto de verduras con atún fruta	31 Merluza al horno con verduras y patatas.			

ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS