

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo en salsa</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Pan y mandarina</b> <b>Kcal: 670 PT:23 L:24 HC: 87</b>	<b>4</b> Arroz chino Boquerones fritos con Lechuga, maíz y zanahoria Pan y manzana Kcal:635 PT:24 L:22 HC:94	<b>5</b> Lentejas con arroz Ensalada de lechuga, tomate, maíz, palmito, queso fresco Pan integral y Manzana Kcal: 625 PT: 21 L: 38 HC: 82	<b>6</b> Macarrones con salsa de tomate frito. Pollo al horno Tomate aliñado con queso fresco. Pan integral y plátano Kcal: 703 PT: 25 L: 30 HC: 97	<b>7</b> Potaje de alubias con arroz. Tortilla de verduras. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria natural. Kcal: 725 PT: 23 L: 36 HC: 89
<b>10</b> Macarrones con salsa de tomate casera y queso rallado Salchichas al vino Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y plátano Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29	<b>11</b> Crema de calabaza Tortilla de patatas asada. Ensalada con tomate y queso fresco Pan y yogur Kcal: 610 PT:27 L: 19. HC: 80.6	<b>12</b> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<b>13</b> Paella de marisco Carrillada Lechuga, tomate y maíz Pan y mandarina Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 92	<b>14</b> Cocido de garbanzos con fideos . Cazón con limón Lechuga, maíz y remolacha Pan y yogur Kcal: 649 PT:26 L: 21 HC: 88
<b>17</b> <b>Cazuela de fideos con pollo.</b> <b>Tortilla de espinacas</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate , atún</b> <b>Pan y manzana</b> <b>Kcal: 727 HC: 89g PT: 31g L: 29g</b>	<b>18</b> Arroz con salsa de tomate casera Pavo en salsa de cebolla y zanahoria. Ensalada de canónigos con tomate. Pan y pera Kcal: 840 HC: 83 PT: 42 L: 38	<b>19</b> Potaje de alubias Merluza en salsa verde Lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y plátano Kcal: 634 PT :19 L: 22 HC: 95	<b>20</b> Estofado de ternera con patatas, guisantes y zanahoria. Tomate aliñado con zanahoria y queso fresco. Pan y yogur Kcal: 629 PT:22 L: 20 HC: 630	<b>21</b> crema de verduras. Rosada frita con ensalada de Lechuga y maíz Pan y mandarina Kcal: 740 HC: 90 PT:55 L:21
<b>24</b> Espirales de pasta tricolor con salsa de tomate y atún Tortilla de calabacín. Lechuga y tomate Plátano y pan Kcal: 803 PT:31 L:27 HC: 89	<b>25</b> Potaje de alubias con zanahoria y patata. Paviors de merluza Lechuga, zanahoria, maíz. Pan y mandarina Kcal: 722 PT: 38 L: 34 HC:88	<b>26</b> Arroz chino. Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Pan integral y manzana Kcal: 610 PT: 21 L: 20 HC:86	<b>27</b> Sopa de merluza con patata y zanahoria. Croquetas de pollo. Tomate aliñado. Pan y Pera Kcal: 642 PT:26 L: 21 HC: 88	<b>28</b> Crema de calabacín. Hamburguesa de pollo con patatas fritas. Pan y plátano Kcal: 682 PT:24 L: 21 HC: 91

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Ensalada de patata cocida con tomate y caballa Fruta	<b>4</b> Pescado azul al horno con rodajas de tomate, calabacín, cebolla y patata Fruta	<b>5</b> Ensalada variada Pollo empanado Fruta	<b>6</b> Sopa de picadillo Tomate cherry con queso fresco Fruta	<b>7</b> sopa de fideos. Pechuga de pollo rellena de jamón cocido y queso al horno. Fruta
<b>10</b> Burrito de pollo con verduras	<b>11</b> Tomate aliñado Tortilla de jamón Fruta	<b>12</b> <b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>	<b>13</b> Merluza al horno con patata y tomate. Fruta	<b>14</b> Ensalada variada Croquetas de pollo caseras Fruta
<b>17</b> Fajitas de pollo con verduras Fruta	<b>18</b> Chipirón a la plancha con patatas fritas Ensalada mixta	<b>19</b> Ensalada mixta Huevos rellenos de atún y salsa mayonesa casera. Fruta	<b>20</b> Calabacín frito Mero a la plancha Fruta	<b>21</b> Gazpacho Tortilla de patatas Fruta
<b>24</b> Tomate aliñado con queso fresco Mero a la plancha con salsa de verde. Fruta	<b>25</b> Crema de verduras hamburguesa de ternera a la plancha Fruta	<b>26</b> Empanada de atún con verduras variadas y salsa de tomate natural Fruta	<b>27</b> Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	<b>28</b> Crema de calabacín y calabaza Pollo a la plancha Fruta

## CENAS ORIENTATIVAS