

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>616,81KCAL - 14,75%P - 31,88%L - 54,36%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
				<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>
<p>4 ENSALADA MIXTA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS) ALUBIAS JARDINERA CON ARROZ (PATATA, ZANAHORIA, ARROZ, PIMIENTO)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>601,69KCAL - 11,57%P - 29,24%L - 60,91%HC</p>	<p>5 CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS (PASTA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CALABACÍN, PIMIENTO)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (CALABACÍN, PATATA) PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>639,93KCAL - 11,74%P - 32,31%L - 56,49%HC</p>	<p>6 RECOMENDACIÓN DÍA FESTIVO ARROZ A LA CUBANA <u>ARROZ SALSA DE TOMATE</u> <u>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</u></p> <p><u>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y PEPINO</u> <u>PAN BLANCO Y AGUA</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u></p> <p>614,54KCAL - 13,06%P - 31,12%L - 55,45%HC</p>	<p>7 LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA, ARROZ)</p> <p>POLLO ASADO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>654,13KCAL - 15,81%P - 33,65%L - 49,30%HC</p>	<p>8 RECOMENDACIÓN DÍA FESTIVO ESPAGUETTIS CON TOMATE</p> <p><u>TORTILLA DE PATATA</u> <u>CON ZANAHORIA REHOGADA</u></p> <p><u>PAN BLANCO Y AGUA</u> <u>YOGUR</u></p> <p>689KCAL - 13,52%P - 32,7%L - 54,83%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>PASTA PESCADO CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN</p>	<p>PATATA CARNE CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA PAN</p>
<p>11 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS, MAÍZ)</p> <p>CASCOTE SEVILLANO (ALUBIA, GABANZO, ARROZ, PATATA, PIMIENTO)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>663,52KCAL - 11,14%P - 37,43%L - 53%HC</p>	<p>12 SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA MARINERA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>599,89KCAL - 12,44%P - 32,1%L - 56,66%HC</p>	<p>13 ESPIRALES A LA NAPOLITANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>642,09KCAL - 13,42%P - 34,24%L - 53,43%HC</p>	<p>14 CREMA DE CALABACÍN (PATATA, CALABACÍN)</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>678,05KCAL - 12,89%P - 27,55%L - 58,27%HC</p>	<p>15 LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>647,14KCAL - 15,87%P - 29,84%L - 55,01%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>PASTA HUEVOS CON VERDURA FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN</p>	<p>PATATA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN</p>
<p>18 POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>655,2KCAL - 15,49%P - 34,19%L - 52,04%HC</p>	<p>19 CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)</p> <p>ABADEJO AL HORNO</p> <p>PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>631,5KCAL - 14,51%P - 28,98%L - 55,42%HC</p>	<p>20 MACARRONES CON PISTO</p> <p>SALCHICHA DE CERDO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>693,5KCAL - 12,8%P - 37,62%L - 49,28%HC</p>	<p>21 ENSALADA MIXTA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS)</p> <p>CHICHAROS A LA CAMPESINA (ALUBIA, PATATA, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>649,9KCAL - 12,58%P - 36,63%L - 53,85%HC</p>	<p>22 ARROZ A LA CUBANA</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>672,3KCAL - 15,13%P - 32,8%L - 51,57%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>ARROZ POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN</p>	<p>PATATA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA HUEVOS CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>