

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01-03-17 Alubias pintas estofadas con zanahorias Kcal 684 Lenguado HC 77 empanado Prot 24 Ensalada de tomate Lip 27 Fruta de temporada Pan Integral	02-03-17 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo Kcal 694 asados HC 78 Pasta salteada Prot 34 Yogur Lip 27 Pan Blanco	03-03-17 Arroz blanco con tomate Merluza menièrè Kcal 636 Ensalada de HC 75 lechuga y maíz Prot 23 Fruta de temporada Lip 33 Pan Blanco
06-03-17 Tallarines a la carbonara Hamburguesa Kcal 683 encebollada HC 74 Verduritas dado Prot 23 Fruta de temporada Lip 32 Pan Blanco	07-03-17 Lentejas estofadas con arroz Pez San Pedro Kcal 626 con ajo y perejil HC 81 Calabacín a la Prot 29 parrilla Lip 31 Fruta de temporada Pan Blanco	08-03-17 Fideuá Tortilla de patatas Kcal 631 Ensalada de HC 63 lechuga y zanahoria Prot 25 Fruta de temporada Lip 24 Pan Integral	09-03-17 Sopa de cocido Cocido completo Kcal 681 HC 87 Natillas Prot 34 Pan Blanco Lip 22	10-03-17 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Kcal 864 Pizza jamón york HC 135 y queso Prot 16 Ensalada de tomate Lip 38 Fruta de temporada Pan Blanco
13-03-17 Judías verdes con tomate Filete de pollo Kcal 625 empanado HC 75 Ensalada de Prot 27 lechuga y tomate Lip 24 Fruta de temporada Pan Blanco	14-03-17 Paella mixta limanda rebozada Kcal 652 con limón HC 112 Zanahoria dado Prot 26 Yogur Lip 11 Pan Blanco	15-03-17 Sopa de estrellas Salchichas de cerdo Kcal 539 al horno HC 73 Pisto Prot 25 Fruta de temporada Lip 16 Pan Integral	16-03-17 Patatas guisadas con magro Kcal 686 Bacalao rebozado HC 89 Ensalada de Prot 30 lechuga y zanahoria Lip 23 Fruta de temporada Pan Blanco	17-03-17 Alubias blancas guisadas con verduras Kcal 972 Tortilla de York HC 149 Ensalada de Prot 33 tomate y maíz Lip 27 Fruta de temporada Pan Blanco
20-03-17 Crema de calabacín Albóndigas en salsa Kcal 687 Arroz pilaf HC 69 Yogur Prot 26 Pan Blanco Lip 34	21-03-17 Lentejas guisadas con zanahorias Kcal 663 Lomo de cerdo HC 85 asado Prot 34 Patatas fritas Lip 21 Fruta de temporada Pan Blanco	22-03-17 Macarrones gratinados Tortilla de chorizo Kcal 652 Ensalada de tomate HC 112 Fruta de temporada Prot 26 Pan Blanco Lip 11	23-03-17 Garbanzos guisados con espinacas Kcal 617 Ragout de pavo HC 83 Patatas al vapor Prot 31 Fruta de temporada Lip 18 Pan Blanco	24-03-17 Arroz con tomate Tilapia enharinada Kcal 646 Ensalada de HC 90 lechuga y maíz Prot 34 Fruta de temporada Lip 16 Pan Blanco
27-03-17 Lentejas guisadas con verduras Kcal 674 Tortilla patata HC 84 Ensalada de Prot 26 lechuga y tomate Lip 25 Fruta de temporada Pan Blanco	28-03-17 Patatas guisadas con magro Kcal 656 Jamoncitos de pollo HC 70 asados al limón Prot 28 Calabacín asado Lip 29 Yogur sabor Pan Blanco	29-03-17 Espaguetis con tomate Filete de cerdo Kcal 738 empanado HC 97 Ensalada de Prot 25 lechuga y zanahoria Lip 28 Fruta de temporada Pan Blanco	30-03-17 Sopa de cocido Cocido completo Kcal 681 HC 87 Fruta de temporada Prot 34 Pan Blanco Lip 22	31-03-17 Paella de pollo Merluza Kcal 606 en salsa verde HC 64 Patatas panadera Prot 32 Fruta de temporada Lip 25 Pan Blanco