

## LUNES 31

PURÉ DE VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO CON  
ENSALADA  
FRUTA

Kcal 561,1/ Prot 30,1 g/ Lip 17,6 g/ Hcar 70,2 g

## MARTES 1

LENTEJAS JARDINERA  
**SAN JACOBO DE PAVO CON**  
**ENSALADA**  
FRUTA

Kcal 642,2/ Prot 24,3 g/ Lip 25,6 g/ Hcar 79,5 g

## MIÉRCOLES 2

ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
FRUTA

Kcal 640,7/ Prot 18,6 g/ Lip 31,5 g/ Hcar 70,8 g

## JUEVES 3

JUDÍAS VERDES CON  
ZANAHORIA  
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA  
YOGURT

Kcal 566,4/ Prot 17,7g / Lip 18g / Hcar 57,85 g

## VIERNES 4

SOPA DE COCIDO  
**GARBANZOS CON CARNE DE**  
**COCIDO**  
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37,7 g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6 g

## LUNES 7

CREMA DE ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE POLLO CON  
TOMATE  
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g/ Lip 18,2 g/ Hcar 74,7 g

## MARTES 8

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA  
FRUTA

Kcal 644/ Prot 25,3 g/ Lip 23,4 g/ Hcar 83,6 g

## MIÉRCOLES 9

**PATATAS GUISADAS**  
**FILETE DE PAVO CON**  
**PIMIENTOS**  
FRUTA

Kcal 597,9/ Prot 26,8 g/ Lip 18,5 g/ Hcar 80,6 g

## JUEVES 10

GARBANZOS GUISADOS  
POLLO ASADO CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

Kcal 550,1/ Prot 33,1 g/ Lip 18,4 g/ Hcar 61,6 g

## VIERNES 11

MACARRONES CON ATÚN  
MERLUZA EN SALSA MARINERA  
YOGURT

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g/ Lip 18,2 g/ Hcar 74,7 g

## LUNES 14

CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN  
SALSA VERDE  
FRUTA

Kcal 622,5/ Prot 24,4g/ Lip 17g/ Hcar 83,4g

## MARTES 15

ARROZ A LA CUBANA  
ESTOFADO DE PAVO CON  
GUARNICIÓN  
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

## MIÉRCOLES 16

SOPA DE LLUVIA  
**HAMBURGUESA DE POLLO**  
**CON PISTO DE CALABACÍN**  
FRUTA

Kcal 560,7/ Prot 29,2g/ Lip 15,5g/ Hcar 68,1 g

## JUEVES 17

PURÉ DE VERDURAS  
VARITAS DE MERLUZA  
YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 28,26g/ Lip 17,8g/ Hcar 72,8 g

## VIERNES 18

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA  
TORTILLA FRANCESA CON PAVO  
FRUTA

Kcal 620/ Prot 30,3g/ Lip 17,3g/ Hcar 78,2 g

## LUNES 21

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SALSA DE  
GUISANTES  
FRUTA

Kcal 609,7/ Prot 33,6g/ Lip 17,8g/ Hcar 79,4 g

## MARTES 22

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ESPAÑOLA  
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

## MIÉRCOLES 23

CARACOLILLOS CON QUESO  
**CROQUETAS DE BACALAO** CON  
ENSALADA  
POSTRE

Kcal 544,6 / Prot 29,2 g/ Lip 16,5 g/ Hcar 69,4 g