

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>LUNES 8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>MARTES 9</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha <sup>[13]</sup>  Arroz a la cubana Calamares a la romana <sup>[4][2][3][4][5][8][9][10][11][13]</sup>  Fruta de temporada Pan integral <sup>[1]</sup>	<b>MIÉRCOLES 10</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella <sup>[4][13]</sup>  Fideuà <sup>[1][2][9][6]</sup> Tortilla francesa <sup>[3]</sup> con verduras de temporada  Yogur <sup>[4]</sup> Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>JUEVES 11</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas <sup>[13]</sup>  Hervido valenciano de judía verde <sup>[13]</sup> Lomo adobado <sup>[13]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>VIERNES 12</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún <sup>[2][13]</sup>  Crema de coliflor al curry <sup>[13]</sup> Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria <sup>[1][3][4][6][13]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>
<b>LUNES 15</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria <sup>[3][13]</sup>  Lentejas ECOLÓGICAS estofadas <sup>[1][13]</sup> Chapatita de queso y orégano <sup>[1][4]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>MARTES 16</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana <sup>[13]</sup>  Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal <sup>[1][3][4][5][6][8][9][12]</sup> Merluza a la siciliana <sup>[2][13]</sup>  Yogur <sup>[4]</sup> Pan integral <sup>[1]</sup>	<b>MIÉRCOLES 17</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz <sup>[13]</sup>  Arroz a banda <sup>[2][10][11][13]</sup> Tortilla francesa <sup>[3]</sup> con verduras frescas  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>JUEVES 18</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella <sup>[4][13]</sup>  Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras <sup>[13]</sup> Pollo al ajillo con zanahoria baby <sup>[13]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>VIERNES 19</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <sup>[13]</sup>  Guiso de magro, patata y verdura <sup>[13]</sup> Croquetas con champiñones salteados <sup>[1][3][4][6][13]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>
<b>LUNES 22</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>[13]</sup>  Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras <sup>[1]</sup> Abadejo en salsa verde <sup>[2]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>MARTES 23</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz <sup>[13]</sup>  Crema de legumbre y verduras de temporada <sup>[13]</sup> Hamburguesa con queso y patatas fritas <sup>[1][3][4][6][9][13]</sup>  Fruta de temporada Pan integral <sup>[1]</sup>	<b>MIÉRCOLES 24</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja <sup>[13]</sup>  Paella valenciana Nachos con salsa cheddar <sup>[1][3][4][6][13]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>JUEVES 25</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria <sup>[13]</sup>  Sopa de puchero <sup>[1][5][6][12][12]</sup> Filete de aguja de cerdo a la miel  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>VIERNES 26</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo <sup>[3][13]</sup>  Fabada vegetal <sup>[13]</sup> Tortilla francesa <sup>[3]</sup> con verduras de temporada  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>
<b>LUNES 29</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana <sup>[13]</sup>  Sopa de puchero <sup>[1][5][6][12][12]</sup> Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas <sup>[1][3][4][6][9][13]</sup>  Fruta de temporada Pan blanco <sup>[1]</sup>	<b>MARTES 30</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas <sup>[13]</sup>  <b>ARRÒS ROSSEJAT</b> <sup>[2][9][10][12][13]</sup> Tortilla de patata <sup>[3][13]</sup>  Fruta de temporada Pan integral <sup>[1]</sup>	<p>Recepta</p>		