

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
			5	6
			<p>Lentejas al estilo casero 1t</p> <p>Filete de merluza a la plancha con patatas 4</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>620 Kcal/ 25.9 Gr/ 32.6 Prot/ 73.9 HC</p>	<p>Ensalada de garbanzos con atún y huevo duro 3-4</p> <p>Albóndigas (burguer meat) mixtas de ternera con rodaja de tomate 8</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>727 Kcal/ 38.4 Gr/ 28.7 Prot/ 66.2 HC</p>
9	10	11	12	13
<p>Macarrones integrales gratinados 1-2</p> <p>Tortilla francesa de atún con lechuga y maíz 3-4</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>694 Kcal/ 24.7 Gr/ 26.9 Prot/ 100.4 HC</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</p> <p>Pollo asado con ensalada de tomate natural y maíz</p> <p>Yogurt y pan 1-2</p> <p>692 Kcal/ 26.2 Gr/ 32.8 Prot/ 83 HC</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caballa en aceite con berenjena 4</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>844 Kcal/ 47.3 Gr/ 25.1 Prot/ 77.3 HC</p>	<p>Crema de verdura con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10</p> <p>Magro de cerdo con guisantes y patatas</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>744 Kcal/ 24 Gr/ 24.6 Prot/ 106.8 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con patata, zanahoria y pimiento 1t</p> <p>Filete de bacalao en su jugo con maíz 4</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>640 Kcal/ 26.6 Gr/ 34.7 Prot/ 47.1 HC</p>
16	17	18	19	20
<p>Coliflor rehogada</p> <p>Lomo adobado con ensalada</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>582 Kcal/ 23.8 Gr/ 25.3 Prot/ 48.4 HC</p>	<p>Macarrones boloñesa con queso 1-2-3t</p> <p>Merluza en salsa con verduritas 4</p> <p>Yogurt y pan 1-2</p> <p>883 Kcal/ 43 Gr/ 40.3 Prot/ 82.7 HC</p>	<p>Alubias blancas con pimiento y patata</p> <p>Tortilla de patata con calabacín 3</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>626 Kcal/ 27.4 Gr/ 23.1 Prot/ 84.8 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t</p> <p>Muslitos de pollo a la riojana 1-2-8</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>629 Kcal/ 23.2 Gr/ 29.9 Prot/ 74.6 HC</p>	<p>Ensalada de garbanzos con atún y huevo duro 3-4</p> <p>Albóndigas (burguer meat) mixtas con jardinera 8</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>727 Kcal/ 38.4 Gr/ 28.7 Prot/ 66.2 HC</p>
23	24	25	26	27
<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de gallo frito con ensalada de lechuga y maíz 4</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>663 Kcal/ 26.5 Gr/ 26.4 Prot/ 77.5 HC</p>	<p>Puré de calabacín con picatostes 1</p> <p>Filete San Jacobo con lechuga y aceitunas 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t</p> <p>Yogurt y pan 1-2</p> <p>667 Kcal/ 31.9 Gr/ 28.8 Prot/ 73.7 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t</p> <p>Complemento de garbanzos, pollo y verdura</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>739 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC</p>	<p>Judías verdes con patata y zanahoria</p> <p>Ragout de pollo en salsa</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>611 Kcal/ 23.2 Gr/ 29 Prot/ 70.6 HC</p>	<p>Coditos a la carbonara 1-2</p> <p>Merluza en salsa verde con menestra 4</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>902 Kcal/ 39.9 Gr/ 31.8 Prot/ 93.2 HC</p>
30				
<p>Arroz tres delicias con guisantes huevo y jamón york 3</p> <p>Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y quinoa 4</p> <p>Fruta y pan 1</p> <p>750 Kcal/ 28.9 Gr/ 38.1 Prot/ 83.4 HC</p>				 GGG Georgia S.G – Dpto. Nutrición