



			JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			Judías verdes con tomate. Pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Sopa de pescado. Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta de temporada
			657Kcal. 35gProt. 78g HC. 25g Lip.	705 Kcal. 20g Prot. 109g HC. 22g Lip
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Arroz blanco con tomate. Huevo frito. Salchichas de pollo con ensalada de atún Fruta de temporada	Crema de zanahoria Merluza rebozada con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras. Chuletas de Sajonia con lechuga Yogurt	Macarrones con chorizo. Boquerones en tempura con ensalada. Fruta de temporada	Judías pintas con verduras. Albóndigas en salsa. Helados
623Kcal. 20g Prot. 93g HC. 19g Lip	617Kcal. 25gProt. 78g HC. 25g Lip.	634 Kcal. 38g Prot. 80g HC. 20g Lip	655Kcal. 25gProt. 98g HC. 25g Lip.	649 Kcal. 42g Prot. 75g HC. 21g Lip
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Paella. Lomos adobados con ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Judías blancas con verduras. Boquerones en tempura con ensalada Yogurt	Coliflor con salsonesa. Pechugas de pollo empanadas con ensalada Fruta de temporada	Pasta carbonara. Nuggets de merluza con ensalada Fruta de temporada
711Kcal. 39g Prot. 89g HC. 25g Lip.	695 Kcal. 24g Prot. 90g HC. 22g Lip	632 Kcal. 34g Prot. 70g HC. 22g Lip	656 Kcal. 25g Prot. 76 g HC. 28g Lip	731Kcal. 35g Prot. 89g HC. 29g Lip.
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Fideuá Nuggets de merluza con ensalada Fruta de temporada	Crema de zanahorias. Albóndigas en salsa. Fruta de temporada	Lentejas con verduras. Huevos rellenos. Yogurt	Arroz tres delicias. Boquerones en tempura con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata y tomate. Hamburguesas de vacuno. Helados.
668Kcal. 35g Prot. 89g HC. 22g Lip.	641Kcal. 28gProt. 78g HC. 25g Lip.	601Kcal. 30g Prot. 75g HC. 21g Lip	610Kcal. 29g Prot. 92g HC. 14g Lip.	637Kcal. 30gProt. 78g HC. 25g Lip.
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
Espaguetis Boloñesa. Churros de merluza con ensalada Fruta de temporada	Arroz Blanco con tomate. Huevos fritos y salchichas Con ensalada de atún Fruta de temporada	Judías blancas con verduras. Empanadillas de atún. Yogurt	Puré de verduras. Villeroy de York con ensalada Fruta de temporada	Fideuá. Croquetas de bacalao y Rabas con ensalada Fruta de temporada
692Kcal. 33gProt. 92g HC. 20g Lip.	623Kcal. 20g Prot. 93g HC. 19g Lip	600Kcal. 30gProt. 72g HC. 20g Lip.	645Kcal. 30g Prot. 85g HC. 21g Lip	748Kcal. 35g Prot. 89g HC. 28g Lip.

**TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA.**

Menú valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Lic. en Farmacia. Técnico en Nutrición. CENEO