



7 VACACIONES	8 VACACIONES	9 VACACIONES	10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas (6) en salsa española Patatas dado Pan/pan (1) integral, fruta o yogurt (7) Kcal 658,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 86,38	11 Macarrones integrales con tomate y queso gratinados (1,3,6,7,10) Merluza en salsa verde (2,4,14) Ensalada de lechuga y tomate Pan (1), fruta temporada Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88
14 Lentejas castellanas (12) San Jacobo de jamón y queso (1,3,6,7,10,14) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), fruta temporada Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78	15 Crema de calabacín (12) Pollo al chilindrón con pimientos, tomate, cebolla Patatas panadera Pan/pan (1) integral, fruta temporada Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78	16 Alubias blancas con verduras (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y remolacha Pan (1), fruta temporada Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78	17 Arroz campero con pollo Garbanzos rehogados con verduras Ensalada de lechuga y remolacha Pan/pan (1) integral, fruta o yogurt (7) Kcal 543 Prot 25,1 lip 20,4 HC 54,5	18 Ensalada de pasta (1,3,6,10) con maíz, cebolla, tomate y pavo Merluza a la napolitana (2,4,14) Ensalada de lechuga con aceitunas Pan (1), fruta temporada Kcal 543 Prot 25,1 lip 20,4 HC 54,5
21 Arroz brut Tortilla a la francesa (3) Ensalada lechuga con maíz Pan (1), fruta temporada Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58	22 Lentejas Campesinas (12) Rogout de pavo con verduras Patatas dado Pan/pan (1) integral, fruta temporada Kcal 621 Prot 45,3 lip 22,1 HC 58,9	23 Puré de verduras (12) Filete ruso (6) en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), fruta temporada Kcal 610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78	24 Sopa de Bollit con fideos integrales (1,6,10) Bollit (12) con garbanzos patata, pollo y zanahoria Pan/pan (1) integral, fruta o yogurt (7) Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86	25 Ensalada Alemana con patata (12) salchichas, tomate y maíz Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) Ensalada de lechuga con pepino Pan (1), fruta temporada Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78
28 Espagueti integral carbonara (1,3,6,7,10) Salmon al horno (2,4,14) Patata panadera Pan (1), fruta temporada Kcal 622 Prot 23,5 lip 42,7 HC 33,1	29 Guiso de alubias blancas (12) Tortilla española (3) Ensalada de lechuga y maíz Pan/pan (1) integral, fruta temporada Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18	30 Crema de calabaza (12) Escalope de cerdo (1,13) Ensalada de lechuga con pepino Pan (1), fruta temporada Kcal 596,4 Prot 32,9 lip 19,64 HC 70,7		

