

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA DEL 1 DE FEBRERO</b>					Ensalada Guiso de pescado con patatas Queso fresco Pan de pueblo Naranja  Kcal: 726 Pt: 27,9% HC: 46,4% Lip: 25,7%
<b>CENAS</b>					Crema de champiñones Pescado
<b>SEMANA DEL 4-8 DE FEBRERO</b>	Ensalada con queso Sopa de fideos Pollo al chilindrón Pan integral Pera  Kcal: 731 Pt:25,5% HC: 43,9% Lip: 30,6%	Ensalada de maíz y zanahoria Macarrones con atún y tomate Lomo adobado Plátano Pan blanco  Kcal: 804 Pt: 19,8% HC: 55% Lip: 25,2 %	Ensalada con jamón york Guiso de bacalao Tortilla de patatas, calabacín Pan de centeno Manzana  Kcal:685 Pt:25% HC: 50,1% Lip:24,9%	Ensalada de tomate y maíz Lentejas con chorizo Jamón asado Pan integral Sandía  Kcal: 703 Pt:20,2% HC: 61,3% Lip:18,5%	Ensalada Arroz a la cubana con salchichas caseras Jamón serrano Pan de pueblo Naranja  Kcal: 850 Pt: 24,5% HC: 43,5% Lip: 42,9%
<b>CENAS</b>	Crema de calabacín Tortilla de atún	Tomate aliñado Revuelto de gulas y gambas	Ensalada Hamburguesas caseras	Guisantes con jamón Pescado a la plancha	Crema de verduras Pizza casera
<b>SEMANA DEL 11-15 DE FEBRERO</b>	Ensalada Espaguetis boloñesa Queso fresco Pan integral Manzana  Kcal: 891 Pt: 21,4% HC: 48,8% Lip: 29,8%	Tomate aliñado Sopa de pollo con verduras Asado de pescado con patata Pan integral Mandarina  Kcal: 661 Pt:23,4% HC:53,8% Lip:22,8%	Ensalada con atún Olla de cerdo con alubias Tortilla francesa Pan de centeno Plátano  Kcal:743 Pt:23,1% HC: 54,4% Lip:22,5%	Tomate con mozzarella Lentejas estofadas Lomo abobado Pan de pueblo Naranja  Kcal: 841 Pt:23,1% HC: 58,9% Lip: 16,6%	Ensalada Fideuá Jamón serrano Pan integral Ciruelas  Kcal: 717 Pt:21,4 % HC: 50,1% Lip: 28,6%
<b>CENAS</b>	Hervido Bocadillo de atún	Puré de patatas Huevo frito	Crema de verduras Pescado la plancha	Ensalada de murciana Ternera a la plancha	Salteado de verduras Salmón + patatas
<b>SEMANA DEL 18-22 DE FEBRERO</b>	Ensalada de maíz y zanahoria Macarrones con atún y tomate Lomo adobado Plátano Pan blanco  Kcal: 804 Pt: 19,8% HC: 55% Lip: 25,2 %	Ensalada de tomate Paella Queso Plátano Pan integral  Kcal: 758 Pt:23,1% HC: 56,1% Lip: 20,8%	Ensalada Alubias blanca con cerdo Pechuga de pavo Pan de pueblo Naranja  Kcal: 657 Pt:18,3% HC: 59,6% Lip: 22,1%	Ensalada de tomate y maíz Sopa Hamburguesa con salsa de tomate Pan integral Sandía  Kcal: 582 Pt:19,3% HC: 51,9% Lip:28,8%	Ensalada Guiso de pescado con patatas Queso fresco Pan de pueblo Naranja  Kcal: 726 Pt: 27,9% HC: 46,4% Lip: 25,7%
<b>CENAS</b>	Judías con jamón Tortilla de coliflor	Crema de calabacín Muslo de pollo plancha	Brócoli Salmón con guisantes	Ensalada Pepito de lomo	Crema de verduras Pizza casera
<b>SEMANA DEL 25-28 DE FEBRERO</b>	Tomate aliñado Crema de calabacín Estofado de ternera Pan integral Manzana  Kcal: 817 Pt: 22,4% HC: 43,1% Lip: 34,4%	Ensalada de tomate y maíz Potaje de garbanzos y huevo Jamón serrano Pan integral Pera  Kcal: 655 Pt: 18,9% HC: 56,6% Lip: 24,6%	Ensalada Arroz a la cubana con salchichas caseras Jamón serrano Pan de pueblo Naranja  Kcal: 850 Pt: 24,5% HC: 43,5% Lip: 42,9%	Tomate aliñado Sopa de pollo con verduras Asado de pollo con patata Pan integral Mandarina  Kcal: 558 Pt:31,6% HC:59,8% Lip:8,6%	
<b>CENAS</b>	Sopa Revuelto de huevo y setas	Pisto Pescado a la plancha	Crema de verduras Hamburguesa casera	Ensalada Tortilla de patatas	

