

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 1 DE MARZO					Ensalada Lentejas con verduras Croquetas Pan de pueblo Naranja Kcal: 834 Pt:15% HC: 69,9% Lip: 15,4%
					Hervido Bocadillo integral de atún y tomate
CENAS SEMANA DEL 4-8 DE MARZO	Ensalada Pasta con jamón york y verduras Croquetas Pan de centeno Manzana Kcal:747 Pt:13,4% HC: 64,2% Lip:22,2%	Ensalada fresca Sopa Guiso de albóndigas con garbanzos Pera Pan integral Kcal 673 Pt: 18,8% HC: 55,3% Lip: 25,8%	Ensalada de maíz, tomate y zanahoria Guiso de habichuelas Salmón a la plancha Plátano Pan blanco Kcal: 686 Pt: 21,8% HC: 59,1% Lip: 19,1%	Ensalada de cogollos y cherry Estofado de ternera Croqueta Pan Plátano Kcal 705 Pt:21% HC: 50,7% Lip:28,3%	Ensalada Guiso de pescado con patatas Queso fresco Pan de pueblo Naranja Kcal: 726 Pt: 27,9% HC: 46,4% Lip: 25,7%
CENAS	Salmón al horno con verduras al horno	Hervido Huevo	Lomitos a la plancha con zanahorias y patatas cocidas	Crema de verduras Merluza a la romana	Tomate aliñado Tortilla de patatas
SEMANA DEL 11-15 DE MARZO	Ensalada de hortalizas Pasta con atún Jamón serrano Pan de centeno Manzana Kcal: 802 Pt: 19 % HC: 52,8 % Lip: 28,2%	Ensalada de tomate Paella Queso Plátano Pan integral Kcal: 758 Pt:23,1% HC: 56,1% Lip: 20,8%	Ensalada de cogollos y tomate Sopa Chuleta de cerdo con patatas fritas Pan de pueblo Melón Kcal: 866 Pt: 17,3% HC: 41 % Lip:41,7%	Ensalada de atún y tomate Lentejas estofadas Hamburguesa de pollo Pan de centeno Pera Kcal: 794 Pt: 23,2% HC: 56,5% Lip: 20,2%	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%
CENAS	Verduras a la plancha Tortilla de berenjenas	Ensalada de tomate Boquerones rebozados	Patata cocida con huevo duro caballa y tomate	Ternera a la plancha Hervido	Sopa de letras con pollo y verduras
SEMANA DEL 18-22 DE MARZO			Ensalada Pasta con jamón york y verduras Croquetas Pan de centeno Manzana Kcal:747 Pt:13,4% HC: 64,2% Lip:22,2%	Ensalada Arroz a la cubana con salchichas caseras Jamón serrano Pan integral Naranja Kcal: 850 Pt: 24,5% HC: 43,5% Lip:42,9%	Ensalada de maíz, tomate y zanahoria Guiso de habichuelas Salmón a la plancha Plátano Pan blanco Kcal: 686 Pt: 21,8% HC: 59,1% Lip: 19,1%
CENAS			Ensalada murciana Lenguado al limón	Brócoli Salmon	Tomate aliñado Tortilla de patatas
SEMANA DEL 25-29 DE MARZO	Ensalada Espaguetis a la carbonara Tortilla a la francesa con atún Pan integral Pera Kcal:690 Pt: 12% HC: 60% Lip: 28%	Ensalada de la huerta Guiso de magra con patatas Jamón serrano Pan blanco Plátano Kcal: 657 Pt: 26,9% HC: 45,5% Lip: 27,6%	Ensalada de cogollos y tomate Paella mixta Jamón york Pan de centeno Manzana Kcal:768 Pt:16,8% HC: 57,8% Lip:29,8%	Cherrys aliñados Fideua de marisco Lomo adobado Pan integral Mandarina Kcal: 683 Pt: 23,2% HC: 58,4% Lip: 24,8%	Ensalada Guiso de pescado con patatas Queso fresco Pan de pueblo Naranja Kcal: 726 Pt: 27,9% HC: 46,4% Lip: 25,7%
CENAS	Judías con jamón Pechuga de pollo	Sopa de estrellitas Pescado	Coliflor con bechamel ligera Boquerones	Berenjenas Bocadillo de atún	Crema de champiñones Pescado

