

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Caldo gallego (alubias, lacaón, grelos, ...)</li> <li>▶ Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>▶ Actimel</li> </ul> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 12% Grasas: 32% - Kcalorías: 614 - Ca: 194 mg Vit.A: 425 mg - Fe: 5,1 mg - G.sat: 1,4%</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Porrusalda (patatas, puerros)</li> <li>▶ Pavo a la jardinera</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 51% - Proteínas: 15% Grasas: 34% - Kcalorías: 581 - Ca: 101 mg Vit.A: 63 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 3,1%</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones con tomate y pimiento rojo</li> <li>▶ Lengüado con ensalada de lechuga</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 58% - Proteínas: 13% Grasas: 29% - Kcalorías: 646 - Ca: 180 mg Vit.A: 139 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 2,5%</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema castellana (garbanzos, zanahorias, acelgas)</li> <li>▶ Tortilla a la riojana (pimiento, chorizo ...) ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 31% - Kcalorías: 623 - Ca: 139,9 mg Vit.A: 128,4 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 2,4%</p>
2ª	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de champiñón</li> <li>▶ Hamburguesas con tomate</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 15% Grasas: 29% - Kcalorías: 662 - Ca: 85,6 mg Vit.A: 137 mg - Fe: 2,8 mg - G.sat: 3,3%</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sopa de cocido</li> <li>▶ Cocido completo (garbanzos, patatas, carne de morcillo, chorizo y tocino)</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 724 - Ca: 184,8 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 6,6 mg - G.sat: 3,2%</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Judías verdes</li> <li>▶ Pollo a la villarroy con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 12% Grasas: 34% - Kcalorías: 527 - Ca: 179,0 mg Vit.A: 195,0 mg - Fe: 3,3 mg - G.sat: 2,1%</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas caseras</li> <li>▶ Merluza a la romana con ensalada de tomate</li> <li>▶ Yogur</li> </ul> <p>Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17% Grasas: 32% - Kcalorías: 643 - Ca: 167,5 mg Vit.A: 195 mg - Fe: 5,8 mg - G.sat: 2,1%</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pasta con verduras</li> <li>▶ Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 630 - Ca: 119,5 mg Vit.A: 735 mg - Fe: 3,8 mg - G.sat: 3,3%</p>
3ª	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz con tomate</li> <li>▶ Huevos con bechamel con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 12% Grasas: 32% - Kcalorías: 640 - Ca: 132,9 mg Vit.A: 128,4 mg - Fe: 3,6 mg - G.sat: 2,4%</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Puré de brócoli</li> <li>▶ Filetes rusos</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 13% Grasas: 34% - Kcalorías: 579 - Ca: 150,5 mg Vit.A: 155 mg - Fe: 4,3 mg - G.sat: 3,1%</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Espagueti con tomate y champiñón</li> <li>▶ Caballa a la ensalada de lechuga</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 58% - Proteínas: 12% Grasas: 30% - Kcalorías: 664 - Ca: 103,7 mg Vit.A: 260 mg - Fe: 3,1 mg - G.sat: 2,8%</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Olla gitana (garbanzos, judías verdes, calabaza, patata ...)</li> <li>▶ Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</li> <li>▶ Actimel</li> </ul> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15% Grasas: 32% - Kcalorías: 675 - Ca: 185,2 mg Vit.A: 805 mg - Fe: 5,3 mg - G.sat: 1,4%</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Patatas con carne</li> <li>▶ Pescadilla con ensalada de tomate</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 52% - Proteínas: 13% Grasas: 35% - Kcalorías: 536 - Ca: 142 mg Vit.A: 45,0 mg - Fe: 2,8 mg - G.sat: 3,6%</p>
4ª	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Paella</li> <li>▶ Lomo a la piña</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 60% - Proteínas: 10% Grasas: 30% - Kcalorías: 677 - Ca: 8,6 mg Vit.A: 207,0 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 5,5%</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alubias quisadas</li> <li>▶ Empanadillas y croquetas con ensalada de lechuga</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 14% Grasas: 33% - Kcalorías: 627 - Ca: 183,4 mg Vit.A: 195 mg - Fe: 6,4 mg - G.sat: 3,3%</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de quisantes</li> <li>▶ Mero con tomate</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 16% Grasas: 29% - Kcalorías: 609 - Ca: 111,4 mg Vit.A: 61,8 mg - Fe: 4,2 mg - G.sat: 1,4%</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sopa de cocido</li> <li>▶ Cocido completo (garbanzos, patatas, carne de morcillo, chorizo y tocino)</li> <li>▶ Yogur</li> </ul> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 724 - Ca: 184,8 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 6,6 mg - G.sat: 3,2%</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz con verduras</li> <li>▶ Albóndigas</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 31% - Kcalorías: 603 - Ca: 105,8 mg Vit.A: 68,2 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 2,3%</p>
5ª	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sopa de pescado</li> <li>▶ San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 11% Grasas: 34% - Kcalorías: 558 - Ca: 83,9 mg Vit.A: 58,0 mg - Fe: 4,8 mg - G.sat: 6,2%</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas caseras</li> <li>▶ Roti de pavo en su jugo</li> <li>▶ Actimel</li> </ul> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15% Grasas: 31% - Kcalorías: 581 - Ca: 151 mg Vit.A: 53,0 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 2,7%</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Caracolíllitos con tomate y calabacín</li> <li>▶ Lengüado con ensalada de lechuga</li> <li>▶ Fruta natural</li> </ul> <p>Hidra. car.: 58% - Proteínas: 13% Grasas: 29% - Kcalorías: 646 - Ca: 180,0 mg Vit.A: 139,0 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 2,5%</p>		