

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a	<p>1 ▶ Arroz con tomate</p> <p>▶ Chuleta de Sajonia con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 31% - Kcalorías: 637 - Ca: 174 mg Vit.A: 25 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,0%</p>	<p>2 ▶ Olla Cordobesa (garbanzos, repollo, cebolla, zanahoria)</p> <p>▶ Merluza en Salsa verde (guisantes, pimiento y perejil)</p> <p>▶ Danonino líquido</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15% Grasas: 30% - Kcalorías: 636 - Ca: 224 mg Vit.A: 29 mg - Fe: 4,1 mg - G.sat: 2,4%</p>	<p>3 ▶ Patatas con verduras (patatas, zanahoria, pimiento, cebolla, calabacín)</p> <p>▶ Hamburguesas de ternera con salsa de tomate</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 13% Grasas: 34% - Kcalorías: 605 - Ca: 141 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 4,3 mg - G.sat: 3,0%</p>	<p>4 ▶ Sopa de picadillo (pasta, jamón york y huevo)</p> <p>▶ Pechuga de pollo con patatas fritas</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 14% Grasas: 32% - Kcalorías: 612 - Ca: 169 mg Vit.A: 17 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 3,5%</p>	<p>5 ▶ Judías blancas caseras (judías blancas, verduras frescas variadas y chorizo)</p> <p>▶ Tortilla de atún c/ ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna)</p> <p>▶ Helado</p> <p>Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16% Grasas: 33% - Kcalorías: 643 - Ca: 204 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%</p>
2 ^a	<p>8 ▶ Coliflor Rehogada</p> <p>▶ Filete de lenguado con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 623 - Ca: 180 mg Vit.A: 93 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,0%</p>	<p>9 ▶ Patatas con pescado (patatas, pescado blanco y verduras frescas variadas)</p> <p>▶ Salchichas de pavo en salsa de tomate</p> <p>▶ Yogur de Sabores</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 15% Grasas: 30% - Kcalorías: 621 - Ca: 213 mg Vit.A: 28 mg - Fe: 3,4 mg - G.sat: 4,3%</p>	<p>10 ▶ Sopa de cocido</p> <p>▶ Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo, puerros, ternera, chorizo, ...)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 596 - Ca: 199 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 1,1%</p>	<p>11 Fiesta</p>	<p>12 ▶ Macarrones con chorizo, tomate y queso gratinados</p> <p>▶ Tortilla española con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 13% Grasas: 31% - Kcalorías: 629 - Ca: 174 mg Vit.A: 24 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 3,2%</p>
3 ^a	<p>15 ▶ Judías verdes con tomate y patatas</p> <p>▶ Filete de Panga con ensalada colores (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 617 - Ca: 182 mg Vit.A: 25 mg - Fe: 3,6 mg - G.sat: 4,4%</p>	<p>16 ▶ Arroz caldoso de pescado (pescado blanco, puerros, repollo y zanahoria)</p> <p>▶ Muslitos de pollo en salsa con champiñón</p> <p>▶ Danonino líquido</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 31% - Kcalorías: 624 - Ca: 219 mg Vit.A: 20 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,4%</p>	<p>17 ▶ Marmitako (patatas, bonito y verduras frescas variadas)</p> <p>▶ Huevos con bechamel y rodajas de tomate natural</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 12% Grasas: 35% - Kcalorías: 606 - Ca: 160 mg Vit.A: 41 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,8%</p>	<p>18 ▶ Españolitos con tomate y queso gratinados</p> <p>▶ Cinta de lomo adobada con patatas dadas</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 13% Grasas: 31% - Kcalorías: 640 - Ca: 156 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%</p>	<p>19 ▶ Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas y chorizo)</p> <p>▶ Fritura variada de pescado c/ ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 630 - Ca: 176 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 2,7 mg - G.sat: 3,0%</p>
4 ^a	<p>22 ▶ Crema de calabacín (calabacín, patata y puerro)</p> <p>▶ Pollo Villaroy con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 13% Grasas: 31% - Kcalorías: 610 - Ca: 160 mg Vit.A: 41 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,8%</p>	<p>23 Comida de Fiesta</p>			
5 ^a					