

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a		<p>1 ▶ Olla cordobesa (garbanzos y verduras frescas variadas)</p> <p>▶ Hamburguesas de ternera en salsa de tomate con patatas chips</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 14% Grasas: 33% - Kcalorías: 673 - Ca: 175 mg Vit.A: 26 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 3,7%</p>	<p>2 ▶ Macarrones con tomate gratinados</p> <p>▶ Rosti de pavo asado con salsa de verduras frescas variadas</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 647 - Ca: 152 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%</p>	3 <i>Fiesta</i>	<p>4 ▶ Puré de verduras frescas variadas</p> <p>▶ Delicias de pescado con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>▶ Actimel</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 638 - Ca: 211 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 1,8 %</p>
2 ^a	<p>7 ▶ Judías verdes rehogadas</p> <p>▶ Filete de lenguado con ensalada del tiempo (lechuga, zanahoria y tomate)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 641 - Ca: 188 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 1,9 %</p>	<p>8 ▶ Patatas de la huerta (quisadas con verduras frescas variadas)</p> <p>▶ Salchichas de frankfurt en salsa de tomate con zanahoria</p> <p>▶ Zanonino street</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 12% Grasas: 33% - Kcalorías: 644 - Ca: 215 mg Vit.A: 54 mg - Fe: 3,1 mg - G.sat: 2,1%</p>	<p>9 ▶ Sopa de cocido (fideos y caldo)</p> <p>▶ Cocido completo (garbanzos, judías verdes, zanahoria, patata, ternera, chorizo, magro, etc..)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 635 - Ca: 199 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 1,1%</p>	<p>10 ▶ Paella de pescado y marisco</p> <p>▶ Filete de pollo empanado con patatas</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 650 - Ca: 160 mg Vit.A: 102 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,0%</p>	<p>11 ▶ Judías blancas caseras (judías, verduras frescas, jamón y chorizo)</p> <p>▶ Tortilla de atún con rodajas de tomate natural</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 13% Grasas: 31% - Kcalorías: 664 - Ca: 182 mg Vit.A: 39 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 2,1%</p>
3 ^a	<p>14 ▶ Menestra de verduras rehogadas</p> <p>▶ Varitas de pescado con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceitunas)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 628 - Ca: 201 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 1,8 %</p>	<p>15 ▶ Arroz con tomate</p> <p>▶ Pollo asado en su jugo con champiñón</p> <p>▶ Helado</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 659 - Ca: 216 mg Vit.A: 102 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 2,0%</p>	<p>16 ▶ Marmitako (patatas, verduras frescas variadas, bonito)</p> <p>▶ Huevos con bechamel y ensalada del tiempo (lechuga, zanahoria y tomate)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 12% Grasas: 33% - Kcalorías: 626 - Ca: 160 mg Vit.A: 41 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,8%</p>	<p>17 ▶ Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>▶ Cinta de lomo con pimientos</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 650 - Ca: 166 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 2,9%</p>	<p>18 ▶ Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas, jamón y chorizo)</p> <p>▶ Hamburguesas de pescado con patatas</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 666 - Ca: 193 mg Vit.A: 95 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 2,5%</p>
4 ^a	<p>21 ▶ Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla)</p> <p>▶ Carne asada con verduras frescas variadas</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 657 - Ca: 180 mg Vit.A: 102 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 2,0%</p>	<p>22 ▶ Judías pintas caseras (judías, verduras frescas, jamón y chorizo)</p> <p>▶ Fritura de pescado variada (varitas de merluza, calamares, croquetas, empanadillas) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>▶ Yogur</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 665 - Ca: 230 mg Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,1%</p>	23 <i>Comida de fiesta</i>	24	25
5 ^a	28	29	30		