

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	<p>1 ▶ Arroz con verduras frescas variadas</p> <p>▶ Filete de merluza al horno en salsa verde (perejil y guisantes)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17% Grasas: 30% - Kcalorías: 646 - Ca: 215 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 1,8 %</p>	<p>2 ▶ Judías verdes con tomate</p> <p>▶ Filetes rusos de ternera con patatas</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 658 - Ca: 106 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%</p>	<p>3 ▶ Sopa de cocido</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>4 ▶ Caracolas con tomate y pimiento</p> <p>▶ Filete de lenguado empanado (harina, huevo y pan) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 660 - Ca: 150 mg Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,1%</p>	<p>5 ▶ Judías pintas con verduras (guisantes, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate, pimiento y patata)</p> <p>▶ Tortilla de patatas con ensalada del tiempo (lechuga, zanahoria y tomate)</p> <p>▶ Yogur</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 669 - Ca: 235 mg</p>
2ª	<p>8 ▶ Sopa minestrone (fideos y verduras frescas variadas)</p> <p>▶ Lacaón a la gallega con cachelos</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 629 - Ca: 170 mg Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,1%</p>	<p>9 ▶ Lentejas con verduras (guisantes, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate, pimiento y patata)</p> <p>▶ Filete de panga a la andaluza (harina) / rodajas de tomate natural</p> <p>▶ Natillas</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 658 - Ca: 170 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,9%</p>	<p>10 ▶ Crema de repollo (repollo, patata y puerro)</p> <p>▶ Pavo a la jardinera (champiñón, cebolla, pimiento)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 13% Grasas: 35% - Kcalorías: 639 - Ca: 163 mg Vit.A: 26 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 2,7%</p>	<p>11 ▶ Arroz tres delicias (arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla francesa)</p> <p>▶ Croquetas de pescado con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 650 - Ca: 106 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%</p>	<p>12 ▶ Potaje malagueño (garbanzos, zanahoria, calabaza, pimiento y acelgas)</p> <p>▶ Tortilla de queso con ensalada del tiempo (lechuga, zanahoria y tomate)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15% Grasas: 31% - Kcalorías: 675 - Ca: 165 mg Vit.A: 27 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,6%</p>
3ª	<p>15 ▶ Arroz con tomate</p> <p>▶ Varita de merluza (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15% Grasas: 32% - Kcalorías: 640 - Ca: 224 mg Vit.A: 30 mg - Fe: 4,2 mg - G.sat: 3,3%</p>	<p>16 ▶ Sopa de cocido (fideos y caldo)</p> <p>▶ Cocido completo (garbanzos, judías verdes, zanahoria, patata, ternera, chorizo, magro, etc..)</p> <p>▶ Gelatina de fruta natural</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>17 ▶ Puré de verduras frescas variadas (patatas, zanahoria, judías verdes, puerro, calabacín)</p> <p>▶ Hamburguesas de ternera en salsa de verduras</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 639 - Ca: 199 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 1,1%</p>	<p>18 ▶ Judías blancas caseras (judías blancas, verduras, frescas variadas, chorizo y jamón)</p> <p>▶ Tortilla de atún rodajas de tomate natural</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 663 - Ca: 148 mg Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,1%</p>	<p>19 Festivo</p>
4ª	<p>22 ▶ Paella mixta (arroz, guisantes, pimiento rojo, aleta, mejillón, almeja, pollo y cerdo)</p> <p>▶ Huevos Villarroy (bechamel, harina, huevo y pan) con ensalada del verde (lechuga, pimiento y aceituna)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 630 - Ca: 165 mg Vit.A: 22 mg - Fe: 3,6 mg - G.sat: 2,4%</p>	<p>23 ▶ Menestra de verduras rehogada (judías verdes, zanahoria, guisantes, brócoli, patata, coliflor)</p> <p>▶ Pollo con salsa de tomate</p> <p>▶ Yogur</p> <p>Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 660 - Ca: 218 mg Vit.A: 15 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,3%</p>	<p>24 ▶ Lentejas castellanas (lentejas, verduras frescas variadas, jamón y chorizo)</p> <p>▶ Merluza al horno en salsa marisquera (gambas, mejillones, verduras frescas)</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 646 - Ca: 186 mg Vit.A: 30 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 2,7%</p>	<p>25 ▶ Macarrones a la boloñesa gratinados (carne picada de ternera)</p> <p>▶ Lomo adobado con pimientos</p> <p>▶ Fruta fresca</p> <p>Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16% Grasas: 33% - Kcalorías: 647 - Ca: 165 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%</p>	<p>26 Semana Santa</p>
5ª	<p>29 Semana Santa</p>	<p>30 Semana Santa</p>	<p>31 Semana Santa</p>		