



| lunes  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes   | I. Nutricional                             |
|--|---|---|---|---|--|
| TODOS LOS DÍAS HABRÁ ENSALADA DE ACOMPAÑAMIENTO.   | <b>1</b><br><b>DIA DEL TRABAJADOR</b>   | <b>2</b><br>Arroz milanese<br>Merluza a la romana con mayonesa<br>Fruta y pan   | <b>3</b><br>Alubias blancas estofadas<br>Pechuga de pollo con patatas<br>Yogur de soja y pan                              | <b>4</b><br>Crema de verduras<br>Longanizas con pisto<br>Fruta y pan  | Kcal: 848<br>HC: 84<br>Prot: 37<br>Lip: 41 |
| <b>7</b><br><b>(NO QUESO Y NO TERNERA)</b><br>Macarrones boloñesa<br>Tortilla de atún con champiñones<br>Fruta y pan | <b>8</b><br>Crema de verduras<br>Lenguadina a la andaluza con patatas dado<br>Yogur de soja y pan         | <b>9</b><br><b>(NO CROQUETAS)</b><br>Croquetitas de jamón y miniempanadillas<br>Arroz al horno<br>Fruta y pan         | <b>10</b><br>Sopa marinera de pescado con pasta<br>Pollo a la manzana con guisantes salteados<br>Yogur de soja y pan      | <b>11</b><br>Garbanzos estofados<br>Hamburguesa de pollo con patatas fritas<br>Fruta y pan                          | Kcal: 776<br>HC: 92<br>Prot: 30<br>Lip: 31 |
| <b>14</b><br>Arroz milanese<br>San Marino (merluza, jamón york y queso) con mayonesa<br>Fruta y pan                  | <b>15</b><br>Sopa de fideos<br>Hamburguesa de ternera con cebolla y champiñones<br>Postre lácteo y pan    | <b>16</b><br><b>(NO QUESO, NO TERNERA)</b><br>Espaguetis boloñesa<br>Rape a la romana con patatas dado<br>Fruta y pan | <b>17</b><br><b>J.G. BRASILEÑA</b><br>Crema de maíz<br>Lomo de cerdo con bananas<br>Quindim y pan                         | <b>18</b><br>Crema de calabacín<br>Pollo asado al romero con aros de cebolla<br>Fruta y pan                         | Kcal: 748<br>HC: 92<br>Prot: 30<br>Lip: 31 |
| <b>21</b><br>Lentejas estofadas<br>Hamburguesa de pollo con champiñones<br>Fruta y pan                               | <b>22</b><br>Crema de verduras con dados de queso<br>Tortilla de patatas con pisto<br>Yogur de soja y pan | <b>23</b><br>Sopa de ave<br>Ragout de pavo con verduras<br>Fruta y pan  | <b>24</b><br>Arroz con tomate<br>Pechuga de pollo con guisantes salteados<br>Yogur de soja y pan                          | <b>25</b><br><b>(NO QUESO)</b><br>Espirales salteados<br>Abadejo a la donostiarra con patatas fritas<br>Fruta y pan | Kcal: 743<br>HC: 91<br>Prot: 30<br>Lip: 28 |
| <b>28</b><br>Crema de verduras<br>Pescado a la plancha con champiñones<br>Fruta y pan                                | <b>29</b><br>Lentejas a la jardinera<br>Pechuga de pollo con pisto<br>Yogur de soja y pan                 | <b>30</b><br>Coditos gratinados<br>Merluza a la plancha con champiñones salteados<br>Fruta y pan                      | <b>31</b><br><b>(NO CROQUETAS)</b><br>Croquetitas de jamón y miniempanadillas<br>Paella valenciana<br>Yogur de soja y pan |   | Kcal: 769<br>HC: 95<br>Prot: 32<br>Lip: 30 |