



1ª SEMANA		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE		ARROZ A LA CUBANA POLLO EN SALSA PAN Y FRUTA Kcal: 646, Prot: 14, Lipi:25, HC: 56	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PAN Y YOGUR SOJA Kcal 637- Prot 17 LIPI 20 HC 50	LACITOS CON TOMATE Y ATUN LOMO ADOBADO PAY Y FRUTA Kcal: 637, Prot: 17 Lipi:20, HC: 50	CREMA DE CALABAZA FILETE DE MERLUZA PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 625, Prot: 10, Lipi:10,HC: 53
2ª SEMANA	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE	MACARRONES CON TOMATE PESCADO AL HORNO PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 645, Prot: 16, Lipi:20 HC: 57	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA CHURRASCO DE POLLO ADOBADO PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS PAN Y YOGURT SOJA Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53	ARROZ A LA MARINERA SALMÓN EN SALSA DE VERDURAS PAN Y FRUTA Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:21, HC: 56	CREMA DE JUDÍAS VERDES PECHUGA DE POLLO PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 625, Prot: 10, Lipi:10,HC: 53
3ª SEMANA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50	ARROZ CALDOSO CON POLLO BACALAO EN SALSA PAN Y FRUTA Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50	ESPIRALES A LA PIAMONTESA TORTILLA FRANCESA PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50	GARBANZOS CON VERDURAS POLLO AL HORNO PAN Y FRUTA Kcal: 646, Prot: 14, Lipi:25, HC: 56	CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA EN SALSA PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 625, Prot: 10, Lipi:10,HC: 53
4ª SEMANA	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE	LACITOS CON ATUN MERLUZA AL HORNO PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53	LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATAS PAN Y FRUTA Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS Y CERDO BACALAO EN SALSA PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 646, Prot: 14, Lipi:25, HC: 56	ARROZ A LA CUBANA POLLO EN SALSA PAN Y FRUTA Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53	CREMA DE CALABACÍN LOMO ADOBADO PAN Y YOGUR DE SOJA Kcal: 632, Prot: 14, Lipi:21 HC: 52
5ª SEMANA	LUNES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30		
1º PLATO 2º PLATO PAN Y POSTRE	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS Y POLLO MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS PAN Y YOGUR SOJA Kcal: 646, Prot: 14, Lipi:25, HC: 56	ALUBIAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA PAN Y FRUTA Kcal 645, Prot 15, Lipi 22 Hc 53	LACITOS CON TOMATE Y ATUN TORTILLA FRANCESA PAN Y YOGURT SOJA Kcal 637- Prot 17 LIPI 20 HC 50		

