

	<p><b>MARTES 07</b></p> <p>Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78</p> <p>Ensalada completa de lechuga, manzana y zanahoria</p> <p>Coditos a los tres quesos</p> <p>Palometa al horno con pisto</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES 08</b></p> <p>Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>Pizza de jamón de york</p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>JUEVES 09</b></p> <p>Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y surimi</p> <p>Sopa de olla con <b>garbanzos ECO</b></p> <p>Olla completa</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tosta de jamón serrano</p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p>Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y jamón de york</p> <p>Lentejas con verduras y taquitos de jamón serrano</p> <p>Tortilla de patates con verduras al wok</p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Espirales con atún y tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102</p> <p>Ensalada completa de tomate, cebolla, huevo y atún</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tosta de hummus</p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67</p> <p>Ensalada de lechuga y surimi</p> <p>Puré con patata, judías, zanahoria y cebolla</p> <p>Escalope de pollo empanado con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p><b>Menú Marino</b></p> <p>Kcal294 Prot13 Lip4 HC48</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fideuà</p> <p>Tosta de salmorejo i cavalla</p> <p>Yogur con fideus de colores</p> <p>Pan</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90</p> <p>Ensalada de lechuga y bacon</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Albóndigas en salsa con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y surimi</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Torrijas</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino</p> <p>Arroz meloso de pollo i champiñones</p> <p>Pescado al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Jamón asado con coliflor en tempura</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Macarrones con tomate y jamón</p> <p><b>Cata de quesos</b></p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p><b>MeatFreeMonday</b></p> <p>Kcal 697 Prot 22 Lip 17 HC 107</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p><b>Taco de verduras con tomate</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / Pan integral</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p>Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Merluza con salsa de puerro</p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Sopa de olla</p> <p>Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63</p> <p>Ensalada de lechuga y atún</p> <p><b>Lentejas ECO</b></p> <p>Abadejo crujiente casero con pisto de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>	<p><b>VIERNES 31</b></p> <p>Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y surimi</p> <p>Fideuà</p> <p>Tortilla con atún con tempura de berenjena</p> <p>Lacteo</p> <p>Pan blanco / pan integral</p>