

		<b>Martes 01</b>	<b>Miércoles 02</b>	<b>Jueves 03</b>	<b>Viernes 04</b>
comida		1º Espirales con Frankfurt  2º Ventresca con salsa marinera Ens lechu, zanah, pepino Postre: Fruta del tiempo	1º Sopa con estrellas  2º Pollo a la Riojana  Ens lechu, pepino, oliv, Postre: Yogur	1º Arroz a banda  2º Rollitos york y queso  Ens lechu, toma, soja Postre: Fruta del tiempo	1º Crema de puerros  2º Hamburguesa en salsa lionesa Ens lechu, toma, atún Postre: Fruta del tiempo
Valor nutricional		Energía (kcal) 321.45, Grasa (g) 10.59, Prot. (g) 12.57, Glúcidos (g) 43.84 107.47, 4.03, 14.81, 2.85 8.23, 0.16, 0.53, 1.17 65.91, 0.39, 0.39, 15.21	Energía (kcal) 120.60, Grasa (g) 1.81, Prot. (g) 10.62, Glúcidos (g) 15.16 300.36, 6.47, 36.06, 3.01 31.44, 4.04, 0.43, 0.46 112.0, 2.27, 4.36, 18.56	Energía (kcal) 255.71, Grasa (g) 1.50, Prot. (g) 14.25, Glúcidos (g) 46.35 145.26, 8.22, 3.78, 0.00 65.26, 5.17, 1.60, 3.05 65.91, 0.39, 0.39, 15.21	Energía (kcal) 242.96, Grasa (g) 16.10, Prot. (g) 3.27, Glúcidos (g) 20.92 154.10, 8.38, 15.65, 0.11 35.52, 2.13, 2.49, 0.88 65.91, 0.39, 0.39, 15.21
Cena recomend.		Crema de zanahoria Lomo a la plancha/ Fruta	Hervido de verduras Dorada pl/ Fruta	Sopa cubierta Sepia a la plancha/Fruta	Ensalada Sandwich Mixto/fr
comida		<b>Lunes 07</b> 1º Espaguetis con chorizo  2º Abadejo al horno  Ens lechu, toma, maiz Postre: Fruta del tiempo	<b>Martes 08</b> 1º Sopa con garbanzos  2º Pollo asado  Ens lechu, toma, lombarda Postre: Yogur	<b>Miércoles 09</b> 1º Paella  2º Palometa al horno  Ens lechu, maiz, olivas Postre: Fruta del tiempo	<b>Jueves 10</b> 1º Olleta alicantina  2º Lomo a las finas hierbas  Ens lechu, toma, maiz Postre: Yogur
Valor nutricional		Energía (kcal) 345.49, Grasa (g) 13.66, Prot. (g) 11.40, Glúcidos (g) 44.08 173.02, 11.69, 16.03, 0.81 104.64, 10.20, 0.67, 2.48 65.9, 0.39, 0.39, 15.21	Energía (kcal) 86.44, Grasa (g) 1.17, Prot. (g) 3.72, Glúcidos (g) 10.26 232.32, 9.30, 35.75, 1.17 9.32, 0.15, 0.63, 1.28 112.08, 2.27, 4.36, 18.56	Energía (kcal) 345.96, Grasa (g) 8.28, Prot. (g) 17.15, Glúcidos (g) 50.71 72.49, 1.56, 14.21, 0.41 12.65, 1.38, 0.69, 2.06 65.91, 0.39, 0.39, 15.21	Energía (kcal) 188.19, Grasa (g) 0.76, Prot. (g) 10.63, Glúcidos (g) 34.34 130.41, 5.66, 13.48, 6.34 104.64, 10.20, 0.67, 2.48 112, 2.27, 4.36, 18.56
Cena recomend.		Hervido Huevo (tortilla)/Fruta	Berenjena gratinada Pescado azul a la pl./ FR	Ensalada con atún Higado pl./Fruta	Sopa con estrellas Sandwich vegetal/fr
comida		<b>Lunes 14</b> 1º Fideuá de carne  2º Panga al limón  Ens lechu, zanah, pepino Postre: Fruta del tiempo	<b>Martes 15</b> 1º Alubias con verdura  2º Delicias de magro  Ens lechu, toma, soja Postre: Fruta del tiempo	<b>Miércoles 16</b> 1º Sopa cubierta  2º Pollo con maiz  Ens lechu, toma, zanah Postre: Natillas	<b>Jueves 17</b> 1º Paella  2º Entremeses variados  Ens lechu, zanah, pepino Postre: Fruta del tiempo
Valor nutricional		Energía (kcal) 344.72, Grasa (g) 12.86, Prot. (g) 14.03, Glúcidos (g) 43.12 96.52, 3.52, 14.34, 0.98 8.23, 0.16, 0.53, 1.17 65.91, 0.39, 0.39, 15.21	Energía (kcal) 239.70, Grasa (g) 6.89, Prot. (g) 13.06, Glúcidos (g) 31.03 89.91, 9.99, 0.00, 0.00 65.26, 5.17, 1.60, 3.05 0.00, 0.00, 0.00, 0.00	Energía (kcal) 125.31, Grasa (g) 3.22, Prot. (g) 9.39, Glúcidos (g) 14.70 252.55, 9.54, 36.24, 4.44 7.25, 0.11, 0.46, 1.01 163.25, 5.25, 4.62, 24.38	Energía (kcal) 345.96, Grasa (g) 8.28, Prot. (g) 17.15, Glúcidos (g) 50.71 178.94, 13.42, 8.32, 0.48 8.23, 0.16, 0.53, 1.17 136.68, 0.03, 0.08, 31.20
Cena recomend.		Sopa con fideos Tortilla francesa y queso/Fruta	Crema de zanahoria Pescado al limón/ Fruta	Sopa de pescado Hamburguesa pl./ Fruta	
comida		<b>Lunes 21</b>         <b>FIESTA</b>	<b>Martes 22</b> 1º Lentejas con verdura  2º Tortilla francesa con york  Ens lechu, aceitunas, soja Postre: Fruta del tiempo	<b>Miércoles 23</b> 1º Arroz caldoso  2º Merluza en salsa  Ens lechu, zanah, pepino Postre: Yogur	<b>Jueves 24</b> 1º Crema zanahoria/calabaza  2º Albóndigas caseras  Ens lechu, aceitunas, soja Postre: Fruta del tiempo
Valor nutricional			Energía (kcal) 208.95, Grasa (g) 4.75, Prot. (g) 11.62, Glúcidos (g) 29.69 114.05, 8.89, 12.82, 0.18 42.70, 5.73, 3.00, 5.81 65.91, 0.39, 0.39, 15.21	Energía (kcal) 251.78, Grasa (g) 12.22, Prot. (g) 6.87, Glúcidos (g) 28.58 140.76, 7.43, 14.84, 3.70 8.23, 0.16, 0.53, 1.17 112.08, 2.27, 4.36, 18.56	Energía (kcal) 232.53, Grasa (g) 15.40, Prot. (g) 3.32, Glúcidos (g) 19.94 294.64, 24.37, 12.26, 3.72 42.70, 5.73, 3.00, 5.81 0.00, 0.00, 0.00, 0.00
Cena recomend.			Ensalada completa Tortilla de patata / Fruta	Hervido de patata y zanahoria Sepia a la plancha/Yogur	Consomé Tortilla francesa /Yogur
comida		<b>Lunes 28</b>         <b>FIESTA</b>	<b>Martes 29</b> 1º Tiburones gratinados al horno  2º Varilas de merluza  Ensalada murciana Postre: Fruta en almibar	<b>Miércoles 30</b> 1º Arroz con tomate  2º Longanizas caseras  Ens lechu, maiz, olivas Postre: Yogur	
Valor nutricional			Energía (kcal) 329.22, Grasa (g) 11.33, Prot. (g) 11.61, Glúcidos (g) 44.84 22.48, 2.50, 0.00, 0.00 47.96, 4.52, 3.59, 1.18 52.61, 0.00, 0.39, 12.82	Energía (kcal) 348.04, Grasa (g) 17.00, Prot. (g) 4.38, Glúcidos (g) 44.38 313.85, 27.50, 14.98, 1.39 12.85, 1.38, 0.69, 2.06 112.0, 2.27, 4.36, 18.56	
Cena recomend.			Ensalada completa Pechuga pl / Fruta	Consomé Tostadas con paté y queso/Fruta	

FIESTA