

		<b>MIÉRCOLES 1</b> FESTIVO	<b>JUEVES 2</b> FESTIVO	<b>VIERNES 3</b> FESTIVO
<b>LUNES 6</b> NO LECTIVO	<b>MARTES 7</b> Lentejas con calabaza Tortilla fr de Calabacín Ensalada de tomate Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip. <b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Lomo	<b>MIÉRCOLES 8</b> Menestra de verduras Albóndigas al horno con tomate ⚠ Patatas fritas Yogur o Fruta, Pan y Agua 616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip. <b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Arroz y Pescado	<b>JUEVES 9</b> Sopa cocido fiedo integral 🍲🥕🥦🍷 Cocido completo  Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 🍌 532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip. <b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y pavo	<b>VIERNES 10</b> Arroz integral con tomate Tilapia con salsa de limón 🐟 Ens de Lechuga y Maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip. <b>MERIENDA:</b> Yogur  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Legumbre y Huevo
<b>LUNES 13</b> Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha ⚠ Calabaza asada al romero Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌 610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip. <b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Pasta y Huevo	<b>MARTES 14</b> Espirales integrales con verdura: 🍌🥕🥦 Salmón con salsa de limón 🐟 Ens de Lechuga y Zanah 🍷 Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 🍌 685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip. <b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Lomo	<b>MIÉRCOLES 15</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷 603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip. <b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pescado	<b>JUEVES 16</b> Arroz ECO tres delicias 🍌⚠ Merluza con guisantes 🐟🍌 Ens de lechuga y cebolla 🍷 Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 🍌 617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip. <b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Legumbre y huevo	<b>VIERNES 20</b> Judías blancas ECO guisadas Tortilla de Patata 🍌 Ensalada de tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 636 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip. <b>MERIENDA:</b> Yogur  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pescado
<b>LUNES 20</b> Brócoli rehogado Magro guisado a la jardinera Patatas fritas Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌 759 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip. <b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Pasta y Pescado	<b>MARTES 21</b> Arroz con pollo y verduras Huevos revueltos 🍌 Ens de Lechuga y Remolacha 🍷 Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 🍌 603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip. <b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y pescado	<b>MIÉRCOLES 22</b> Patatas guisadas con pollo Cuscús, garbanzos y verduras 🍌🥦 Ens de Lechuga y Cebolla 🍷 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷 625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip. <b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Huevo	<b>JUEVES 23</b> Sopa cocido fiedo integral 🍲🥕🥦🍷 Cocido completo  Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 🍌 526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip. <b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Huevo	<b>VIERNES 24</b> Macarrones integrales amatricia 🍌🥕 Bonito encebollado 🐟 Ens de lechuga y tomate 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip. <b>MERIENDA:</b> Yogur  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Huevo
<b>LUNES 27</b> Arroz integral con verduras Cinta de lomo a la plancha Ens lechuga, tomate, maíz 🍷 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌 610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip. <b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pescado	<b>MARTES 28</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluz 🐟🍌 Ens de Lechuga y Zanah 🍷 Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 🍌 685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip. <b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Patata y Huevo	<b>MIÉRCOLES 29</b> Revuelto de patatas y calabacín 🍌 Lentejas ECO con verduras Ensalada de tomate 🍷 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷 603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip. <b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pescado	<b>JUEVES 30</b> Espaguetis a la carbonara 🍌🍷⚠ Pizza al horno 🍌🍷 Ens de lechuga y cebolla 🍷 Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b> 🍌 617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip. <b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado  <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y pescado	



**LEYENDA**

- 🍌 - cacahuete
- 🍷 - altramuzes
- 🍌 - gluten
- 🍷 - mostaza
- 🐟 - frutos de cáscara
- 🍷 - pescado
- 🥕 - apio
- 🍷 - crustáceos
- 🍌 - huevo
- 🍌 - soja
- 🍷 - sésamo
- 🍌 - leche
- 🍷 - moluscos
- 🍷 - sulfitos
- ⚠ - puede contener trazas de varios