

Lunes

2 **Entrante** Lechuga, maíz y tomate
1° Lentejas con chorizo
2° Pizza de atún
 Fruta Pan
 Kcal. 867 | Glu 96,0 | Lip. 34,0 | Pro 31,0
 Cena Sardinias con verduras rehogadas

Martes

3 **Entrante** Lechuga, espárragos blancos y zanahoria
1° Arroz blanco con tomate
2° Tortilla española (patata, cebolla)
 Actimel Pan
 Kcal. 749 | Glu ##### | Lip. 29,0 | Pro 17,0
 Cena Dorada a la sal con ensalada

Miércoles

4 **Entrante** Lechuga, maíz y aceitunas
1° Sopa de cocido
2° Pollo al horno con hierbas provenz
 Fruta Pan
 Kcal. 524 | Glu 41,0 | Lip. 27,0 | Pro 27,0
 Cena Huevos al plato con guisantes

Jueves

5 **Entrante** Lechuga, zanahoria y tomate
1° Fideuá de carne
2° Varitas de merluza con mayonesa
 Yogur Pan
 Kcal. 873 | Glu 77,0 | Lip. 47,0 | Pro 31,0
 Cena Sopa de verduras y pollo

Viernes

6 FESTIVO

9 **Entrante** Lechuga, maíz y aceitunas
1° Crema de calabaza
2° Pechuga empanada
 Fruta Pan
 Kcal. 732 | Glu 56,0 | Lip. 42,0 | Pro 27,0
 Cena Lubina con pimiento asado

10 **Entrante** Lechuga, tomate y zanahoria
1° Sopa de marisco
2° Hamburguesa con tomate
 Yogur Pan
 Kcal. 656 | Glu 32,0 | Lip. 38,0 | Pro 45,0
 Cena Merluza la vapor con menestra

11 **Entrante** Lechuga, aceitunas y maíz
1° Potaje de garbanzos
2° Roti de pavo c/ salsa
 Fruta Pan
 Kcal. 849 | Glu 60,0 | Lip. 50,0 | Pro 31,0
 Cena Tortilla de espinacas y pavo

12 **Entrante** Lechuga, maíz y espárragos blancos
1° Arroz al horno
2° Entremeses variados
 Natillas Pan
 Kcal. 859 | Glu 78,0 | Lip. 46,0 | Pro 27,0
 Cena Mero a la plancha con judías verdes

13 **Entrante** Lechuga, zanahoria y tomate
1° Tallarines con atún
2° Filete de panga empanado
 Fruta Pan
 Kcal. 755 | Glu 79,0 | Lip. 35,0 | Pro 26,0
 Cena Conejo al horno con berenjena

16 **Entrante** Lechuga, zanahoria y espárragos blancos
1° Lentejas juliana
2° Lomo adobado con tomate
 Fruta Pan
 Kcal. 742 | Glu 67,0 | Lip. 35,0 | Pro 29,0
 Cena Escalibada con sardinias plancha

17 **Entrante** Lechuga, aceitunas y tomate
1° Macarrones a la boloñesa
2° Filete merluza con salsa vasca
 Flan de vainilla Pan
 Kcal. 964 | Glu 95,0 | Lip. 51,0 | Pro 27,0
 Cena Lenguado plancha con ensalada

18 **Entrante** Lechuga, zanahoria y tomate
1° Crema de hortalizas
2° Longanizas con pisto
 Fruta Pan
 Kcal. 613 | Glu 44,0 | Lip. 31,0 | Pro 32,0
 Cena Ensalada completa

19 **Entrante** Lechuga, zanahoria y tomate
1° Paella valenciana
2° Rollito de jamón york y queso
 Fruta Pan
 Kcal. 861 | Glu 66,0 | Lip. 48,0 | Pro 37,0
 Cena Bacalao con verdura gratinado

20 **Entrante** Refrescos, chips y snacks
1° Sopa de navidad
2° Pollo a la sidra
 Postre especial Pan
 Kcal. 980 | Glu ##### | Lip. 44,0 | Pro 28,0
 Cena Ternera con puré de patata