



### LUNES

**2** **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**  
 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
 TORTILLA DE PATATAS  
 YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
14,3g	40g	18g	3,7g	0,5g	0,7g

### MARTES

**3** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
 ARROZ A LA CUBANA  
 MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN  
 FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
30,5g	29g	12g	11g	3,7g	1,4g

### MIÉRCOLES

**4** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
 ALUBIAS DE LA ABUELA  
 MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
 YOGUR

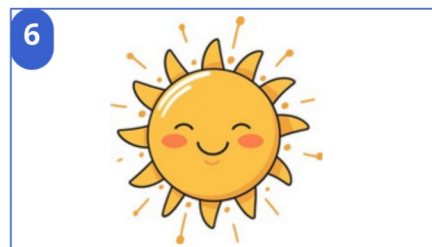
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
27g	63g	22g	7,3g	1,4g	1,2g

### JUEVES

**5** **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**  
 SOPA DE FIDEOS  
 ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE  
 FRUTA DE TEMPORADA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
18,3g	62g	17g	14,2g	2,8g	1,3g

### VIERNES



**10** **LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA**  
 MACARRONES A LA BOLOÑESA  
 VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA MARINERA  
 FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
40,6g	42g	15g	9,2g	3g	1,6g

**11** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 CREMA DE VERDURAS  
 PECHUGA DE POLLO CON EMPANADO CASERO  
 FRUTA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
31g	65g	15g	18g	5,5g	1,9g

**12** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
 GARBANZOS CON CHORIZO  
 PESCADO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS  
 FRUTA DE TEMPORADA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
21,8g	28g	19g	5,2g	1g	1,2g

**13** **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**  
 ARROZ TRES DELICIAS  
 LOMO AL HORNO EN SU JUGO  
 YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
33g	68g	25g	12,3g	1,8g	1,5g

**16** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 CREMA DE CALABAZA  
 MINI FLAMENQUÍN  
 FRUTA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
22,6g	45g	16g	5,7g	0,9g	1,2g

**17** **LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**  
 PUCHERO ANDALUZ  
 POLLO GUISADO CON CHAMPIÑONES  
 FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
36g	41g	10g	13g	3,7g	1,5g

**18** **LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ**  
 ARROZ CON VERDURAS  
 TORTILLA FRANCESA  
 YOGUR

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
25,3g	45g	17g	12,2g	3g	1,5g

**19** **LECHUGA, TOMATE Y OLIVA**  
 LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS  
 MERLUZA CON REBOZADO CASERO  
 FRUTA DE TEMPORADA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
16,8g	33g	18g	8,2g	1,5g	1,1g

**20** **LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 PATATAS CON HUEVO  
 PIZZA MARGARITA  
 FRUTA FRESCA

Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal
23g	68g	25g	13,3g	3,5g	0,3g