

<p>LUNES Espaguetis con tomate Salmón al horno con zanahoria Fruta del tiempo Pan Kcal: 732,44 P: 36,67 L: 24,78 HC: 93,69 Fibra: 7,82 Calcio: 102,01 Hierro: 11,92</p>	<p>LUNES Garbanzos con chorizo Filete de trucha con zanahoria Fruta del tiempo Pan Kcal: 791 P: 47,19 L: 19,19 HC: 95,56 Fibra: 17,08 Calcio: 205,28 Hierro: 13,73</p>	<p>LUNES Crema de calabaza Atún con tomate con arroz Fruta del tiempo Pan Kcal: 788,84 P: 40,18 L: 27,58 HC: 103,54 Fibra: 9,89 Calcio: 144,59 Hierro: 14,11</p>	<p>LUNES Garbanzos estofados Huevos guisados con pimientos Fruta del tiempo Pan Kcal: 772,64 P: 22,54 L: 16,52 HC: 96,96 Fibra: 16,6 Calcio: 175,67 Hierro: 16,33</p>
<p>MARTES Lentejas con calabacín Albóndigas mixtas con pimientos Fruta del tiempo Pan Kcal: 793,72 P: 35,53 L: 33,92 HC: 89,61 Fibra: 14,09 Calcio: 107,26 Hierro: 14,12</p>	<p>MARTES Arroz huertano Pechuga de pollo en salsa con pimientos Fruta del tiempo Pan Kcal: 705,04 P: 28,87 L: 11,42 HC: 100,48 Fibra: 7,49 Calcio: 61,2 Hierro: 8,02</p>	<p>MARTES Menesta de verdura Rotti de ternera con cubitos de patata Fruta del tiempo Pan Kcal: 769,53 P: 25,61 L: 27,56 HC: 75,13 Fibra: 11,01 Calcio: 96,47 Hierro: 10,18</p>	<p>MARTES Caracolas con tomate Albóndigas de pescado con zanahoria Fruta del tiempo Pan Kcal: 721,55 P: 23,33 L: 23,61 HC: 106,93 Fibra: 7,51 Calcio: 74,81 Hierro: 13,24</p>
<p>MIÉRCOLES Judías verdes con tomate y jamón Lacon con cachelos Fruta del tiempo Pan Kcal: 791,84 P: 44,38 L: 21,93 HC: 68,34 Fibra: 10,86 Calcio: 197,67 Hierro: 16,96</p>	<p>MIÉRCOLES Patatas con judía verde Pudding de atun Fruta del tiempo Pan Kcal: 705,63 P: 24,94 L: 15,54 HC: 110,44 Fibra: 11,19 Calcio: 149,51 Hierro: 11,66</p>	<p>MIÉRCOLES Lentejas estofadas Lomo adobado con pimientos Fruta del tiempo Pan Kcal: 700,22 P: 36,41 L: 11,34 HC: 89,81 Fibra: 13,87 Calcio: 93,02 Hierro: 12,88</p>	<p>MIÉRCOLES Pure de judía verde Hamburguesa mixta con cubitos de patata Fruta del tiempo Pan Kcal: 732,16 P: 28,8 L: 35,15 HC: 77,51 Fibra: 8,69 Calcio: 64,18 Hierro: 10,84</p>
<p>JUEVES Alubia pinta estofada Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan Kcal: 711,15 P: 47,75 L: 10,55 HC: 74,94 Fibra: 27,81 Calcio: 128,87 Hierro: 11,44</p>	<p>JUEVES Crema de calabacín Tortilla guisada Fruta del tiempo Pan Kcal: 728,31 P: 17,12 L: 34,01 HC: 90,75 Fibra: 8,7 Calcio: 66,83 Hierro: 8,68</p>	<p>JUEVES Paella de pollo Quiche de verduras Fruta del tiempo Pan Kcal: 708,36 P: 23,42 L: 15,8 HC: 113,67 Fibra: 7 Calcio: 96,87 Hierro: 9,31</p>	<p>JUEVES Fabada asturiana Merluza al horno con calabacín Fruta del tiempo Pan Kcal: 811,11 P: 59,21 L: 31,35 HC: 75,67 Fibra: 27,17 Calcio: 128,62 Hierro: 14,74</p>
<p>VIERNES Puré de verdura Tortilla de patata Lácteo Pan Kcal: 741 P: 19,17 L: 23,43 HC: 77,28 Fibra: 16,2 Calcio: 236,52 Hierro: 2,85</p>	<p>VIERNES Macarrones con queso Redondo de pavo con ensalada de lechuga Lácteo Pan Kcal: 745,95 P: 36,82 L: 18,73 HC: 85 Fibra: 5,04 Calcio: 282,78 Hierro: 6,64</p>	<p>VIERNES Alubias blancas estofadas Merluza rebozada con ensalada de lechuga Lácteo Pan Kcal: 721,83 P: 52,08 L: 20,08 HC: 73,07 Fibra: 25,9 Calcio: 286,34 Hierro: 5,81</p>	<p>VIERNES Arroz blanco con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga Lácteo Pan Kcal: 703,55 P: 13,94 L: 17,71 HC: 92,88 Fibra: 3,48 Calcio: 226,16 Hierro: 6,66</p>

*Calcio y Hierro expresados en mg

*P: proteínas, L: lípidos (grasas) HC : hidratos de carbono. Expresadas en gramos

*Fruta de temporada: naranja, kiwi, plátano, melocotón, pera, manzana y nectarina.

*Lácteo: Yogur natural azucarado