

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**SÁBADO**
**DOMINGO**

|  |  |   |   |  |   |   |
|--|--|---|---|--|---|---|
| <b>03</b> Kcal 714<br>Lip. 25 P. 40<br>H.C. 80<br>– Arroz con tomate<br>– Carne guisada de ternera con verduras        | <b>04</b> Kcal 478<br>Lip. 17 P. 41<br>H.C. 32<br>– Alubias blancas con verdura<br>– Jamoncitos de pollo asados en salsa                                     | <b>05</b> Kcal 647<br>Lip. 28 P. 16<br>H.C. 78<br>– Espirales napolitana<br>– Tortilla de patata con lechuga                | <b>06</b> Kcal 463<br>Lip. 17 P. 36<br>H.C. 29<br>– Lentejas con verdura<br>– Filete de merluza en salsa marinera con lechuga | <b>07</b> Kcal 653<br>Lip. 20 P. 30<br>H.C. 81<br>– Guisantes salteados con jamón serrano<br>– San jacob con lechuga                     | <b>08</b> Kcal 458<br>Lip. 31 P. 20<br>H.C. 24<br>– Crema de calabacín<br>– Alitas de pollo asadas con lechuga      | <b>09</b> Kcal 334<br>Lip. 13 P. 39<br>H.C. 14<br>– Borrajas estofadas<br>– Lomo de atún en salsa de tomate                                 |
| <b>10</b> Kcal 469<br>Lip. 23 P. 34<br>H.C. 28<br>– Menestra de verduras<br>– Pechugas de pollo en salsa de champiñón  | <b>11</b> Kcal 642<br>Lip. 26 P. 32<br>H.C. 66<br>– Macarrones boloñesa<br>– Filete de merluza en salsa verde  | <b>12</b> Kcal 497<br>Lip. 28 P. 32<br>H.C. 20<br>– Lentejas con verdura<br>– Salchichas frescas con lechuga                | <b>13</b> Kcal 430<br>Lip. 28 P. 19<br>H.C. 22<br>– Puré de verdura<br>– Alitas de pollo asadas con lechuga                   | <b>14</b> Kcal 430<br>Lip. 14 P. 39<br>H.C. 37<br>– Patatas en salsa verde<br>– Estofado de pavo en salsa rubia                          | <b>15</b> Kcal 428<br>Lip. 18 P. 23<br>H.C. 38<br>– Garbanzos con verdura<br>– Tortilla francesa con lechuga        | <b>16</b> Kcal 421<br>Lip. 21 P. 31<br>H.C. 23<br>– Brócoli salteado<br>– Bacalao en salsa verde  |
| <b>17</b> Kcal 489<br>Lip. 13 P. 49<br>H.C. 36<br>– Alubias rojas con verdura<br>– Estofado de pavo en salsa rubia     | <b>18</b> Kcal 447<br>Lip. 25 P. 31<br>H.C. 22<br>– Judías verdes rehogadas<br>– Filete de platija en salsa verde  | <b>19</b> Kcal 611<br>Lip. 22 P. 38<br>H.C. 62<br>– Espirales con tomate<br>– Jamoncitos de pollo asados en salsa           | <b>20</b> Kcal 459<br>Lip. 17 P. 35<br>H.C. 28<br>– Lentejas con verdura<br>– Filete de merluza en salsa marinera             | <b>21</b> Kcal 665<br>Lip. 48 P. 23<br>H.C. 31<br>– Brócoli salteado<br>– Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas cuadro | <b>22</b> Kcal 438<br>Lip. 25 P. 9<br>H.C. 40<br>– Puré de verdura<br>– Tortilla de patata con lechuga              | <b>23</b> Kcal 402<br>Lip. 23 P. 11<br>H.C. 37<br>– Judías verdes rehogadas<br>– Huevos villarroy con lechuga                               |
| <b>24</b> Kcal 636<br>Lip. 21 P. 41<br>H.C. 69<br>– Macarrones con tomate<br>– Pechugas de pollo en salsa de champiñón | <b>25</b> Kcal 454<br>Lip. 27 P. 20<br>H.C. 30<br>– Judías verdes rehogadas<br>– Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa de setas con patatas cuadro | <b>26</b> Kcal 459<br>Lip. 16 P. 34<br>H.C. 36<br>– Alubias blancas con verdura<br>– Filete de merluza en salsa de verduras | <b>27</b> Kcal 510<br>Lip. 29 P. 22<br>H.C. 39<br>– Arroz tres delicias<br>– Alitas de pollo asadas con lechuga               | <b>28</b> Kcal 445<br>Lip. 16 P. 44<br>H.C. 27<br>– Guisantes rehogados<br>– Lomo de atún encebollado                                    | <b>29</b> Kcal 345<br>Lip. 16 P. 14<br>H.C. 36<br>– Patatas guisadas con calamar<br>– Tortilla francesa con lechuga | <b>30</b> Kcal 512<br>Lip. 16 P. 45<br>H.C. 37<br>– Garbanzos con verdura<br>– Filete de cabracho al horno en salsa de tomate con piperrada |