

<p>LUNES 4</p>	<p>MARTES 5</p>	<p>MIÉRCOLES 6</p> <p>1º ENSALADA DE LAZOS VEGETALES</p> <p>2º SALMÓN A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO</p> <p>PAN INTEGRAL/FRUTA MERIENDA: CHORIZÓN/FRUTA</p> <p>Proteínas 31.2% Hidratos de C. 49.28% Grasas 19.5% Energía 845.3 kcal</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>1º FABADA ASTURIANA</p> <p>2º ESCALOPINES CON SALSA DE QUESO AZUL</p> <p>ARROZ CON LECHE</p> <p>MERIENDA: QUESO DE UNTAR/FRUTA</p> <p>Proteínas 39.6% Hidratos de C. 41.5% Grasas 18.9% Energía 932.8 kcal</p>	<p>VIERNES 8</p> <p style="text-align: center;">DÍA DE ASTURIAS</p>
<p>LUNES 11</p> <p>1º CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>2º EMPANADILLAS Y CROQUETAS CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>MERIENDA: PECHUGA PAVO/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 24.8% Hidratos de C. 57.1% Grasas 18.1% Energía 783.2 kcal</i></p>	<p>MARTES 12</p> <p>1º ARROZ CON POLLO</p> <p>2º LOMO ASADO EN SALSA Y TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR</p> <p>MERIENDA: QUESO CON DULCE/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 34.3% Hidratos de C. 47.4% Grasas 18.3% Energía 932.8 kcal</i></p>	<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>1º ENSALADA CÉSAR</p> <p>2º MERLUZA A LA PARMESANA</p> <p>PAN INTEGRAL/FRUTA</p> <p>MERIENDA: CREMA DE CACAO/FRUTA</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>1º MACARRONES AL AJILLO</p> <p>2º LACÓN CON PATATA REVOLCONA</p> <p>NATILLAS</p> <p>MERIENDA: BONITO CON MAHONESA/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 29.6% Hidratos de C. 49.9% Grasas 20.5% Energía 1031.2 kcal</i></p>	<p>VIERNES 15</p> <p>1º LENTEJAS A LA RIOJANA</p> <p>2º TORTILLA PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>MERIENDA: JAMÓN SERRANO/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 32.8% Hidratos de C. 50.6% Grasas 16.6% Energía 970.7 kcal</i></p>
<p>LUNES 18</p> <p>1º CANELONES DE CARNE</p> <p>2º HUEVOS REVUELTOS Y TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>MERIENDA: JAMÓN YORK/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 27.8% Hidratos de C. 56.2% Grasas 15.9% Energía 659.1 kcal</i></p>	<p>MARTES 19</p> <p>1º CREMA DE CALABAZA Y PUERRO</p> <p>2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON ENSALADA DE TOMATE</p> <p>HELADO</p> <p>MERIENDA: CHOCOLATE/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 25.6% Hidratos de C. 55.6% Grasas 18.8% Energía 959.5 kcal</i></p>	<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>1º GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>2º ESTOFADO DE PAVO EN SALSA</p> <p>PAN INTEGRAL/FRUTA</p> <p>MERIENDA: BONITO CON TOMATE/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 41.6% Hidratos de C. 45.3% Grasas 13.1% Energía 788.0 kcal</i></p>	<p>JUEVES 21</p> <p style="text-align: center;">SAN MATEO</p>	<p>VIERNES 22</p> <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>2º HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS Y CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>MERIENDA: QUESO FRESCO/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 24.2% Hidratos de C. 47.3% Grasas 28.6% Energía 1007.0 kcal</i></p>
<p>LUNES 25</p> <p>1º ESPIRALES VEGETALES CON BONITO Y TOMATE NATURAL</p> <p>2º PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA</p> <p>NATILLAS</p> <p>MERIENDA: CREMA DE CACAO/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 26.0% Hidratos de C. 52.7% Grasas 21.4% Energía 1096.4 kcal</i></p>	<p>MARTES 26</p> <p>1º FIDEUA DE POLLO</p> <p>2º HUEVOS A LA MIMOSA Y ENSALADA DE TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>MERIENDA: SALCHICHÓN/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 28.3% Hidratos de C. 52.5% Grasas 18.6% Energía 756.8 kcal</i></p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>2º PARROCHA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>PAN INTEGRAL/FRUTA</p> <p>MERIENDA: PECHUGA DE PAVO</p> <p><i>Proteínas 29.3% Hidratos de C. 48.0% Grasas 22.7% Energía 793.6 kcal</i></p>	<p>JUEVES 28</p> <p>1º JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA</p> <p>2º CARNE GOBERNADA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA</p> <p>MERIENDA: JAMÓN SERRANO/FRUTA</p> <p><i>Proteínas 31.5% Hidratos de C. 41.7% Grasas 26.8% Energía 780.6 kcal</i></p>	<p>VIERNES 29 GLOBAL BE WELL DAY</p> <p>1º ENSALADA MIXTA</p> <p>2º HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR</p> <p>MERIENDA: FRUTA</p> <p><i>Proteínas 17.2% Hidratos de C. 68.1% Grasas 14.8% Energía 852.5 kcal</i></p>