

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 618,583 prot (g): 21,205 lip (g): 21,063 hc (g): 78,065	Arroz integral con salsa de tomate artesana Salmón al horno con salsa soja y eneldo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 657,628 prot (g): 28,027 lip (g): 21,114 hc (g): 73,044
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 625,265 prot (g): 33,806 lip (g): 21,464 hc (g): 64,963	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 529,16 prot (g): 30,646 lip (g): 20,499 hc (g): 46,397	Arroz tres delicias casero Varitas de merluza fritas Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 713,532 prot (g): 21,076 lip (g): 22,819 hc (g): 99,345	 Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 649,701 prot (g): 27,255 lip (g): 20,528 hc (g): 76,685	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 541,615 prot (g): 22,911 lip (g): 15,899 hc (g): 71,219
12	13	14	15	16
FESTIVO 	 Espaguetis integrales a la carbonara clásica  Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 783,775 prot (g): 26,208 lip (g): 29,91 hc (g): 88,673	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 695,871 prot (g): 33,817 lip (g): 33,413 hc (g): 56,657	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 604,457 prot (g): 27,558 lip (g): 20,739 hc (g): 70,467	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 632,985 prot (g): 30,341 lip (g): 29,238 hc (g): 54,947
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 638,733 prot (g): 27,275 lip (g): 32,99 hc (g): 48,962	 Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 548,451 prot (g): 25,535 lip (g): 13,14 hc (g): 64,538	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 662,326 prot (g): 26,905 lip (g): 20,103 hc (g): 82,41	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 597,006 prot (g): 30,616 lip (g): 23,391 hc (g): 57,603	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 690,992 prot (g): 28,404 lip (g): 22,965 hc (g): 81,826
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 586,374 prot (g): 27,042 lip (g): 17,963 hc (g): 72,912	 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún  Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 587,08 prot (g): 20,742 lip (g): 14,622 hc (g): 82,329	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 506,406 prot (g): 25,101 lip (g): 18,504 hc (g): 51,49	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 737,128 prot (g): 29,053 lip (g): 34,173 hc (g): 64,903	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 563,563 prot (g): 27,997 lip (g): 19,063 hc (g): 63,26