

<u>LUNES 3</u> CODITOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 4</u> PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 5</u> MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) PAVO AL HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>JUEVES 6</u> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO ENSALADA DE MAIZ FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 7</u> ARROZ C/HORTALIZAS Y VERDURAS FILETE DE CERDO C/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:399 - PR: 16.4g - LIP: 11.5g - HC: 63.9g				
<u>LUNES 10</u> SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 11</u> CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA FILETE DE CERDO HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 12</u> ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO con patatas LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>JUEVES 13</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 14</u> ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:401 - PR: 15.9g - LIP: 12.7g - HC: 64.8g				
<u>LUNES 17</u> CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 18</u> ESPIRALES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 19</u> JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMIENTOS LOMO DE CERDO PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>JUEVES 20</u> JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 21</u> ARROZ C/VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL HORNO c/ensalada LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:403 - PR: 17.5g - LIP: 12.5g - HC: 67.0g				
<u>LUNES 24</u> MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	<u>MARTES 25</u> PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 26</u> MACARRONES con tomate y zanahoria POLLO AL HORNO en salsa verde LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>JUEVES 27</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 28</u> PAELLA DE VERDURAS (de temporada) FILETE DE CERDO PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:404 - PR: 17.2g - LIP: 11.4g - HC: 67.7g				



El pimiento es encabeza las clasificaciones de vitamina C, vitamina de la que a menudo carecemos: contiene más que una naranja! El pimiento rojo es el que más vitamina C contiene.

				
calabacín	calabaza	cebolla	lechuga	nabo
				
pepino	rabanó	remolacha	tomate	zanahoria

avocado	albaricque	breva	coronilla
ciruelo	frambuesa	lige	melocotón
nectarina	melón	níspero	pacharán
naranja	pacharán	pitahaya	pitahaya