



| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   | I. Nutricional                             |
|---|---|---|--|---|--|
| 1<br><b>FIESTA</b>  | 2<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patatas con lechuga y maíz<br>Yogur y pan  | 3<br>Gazpacho<br>Lomo adobado con judías verdes salteadas<br>Fruta y pan                    | 4<br><b>FERIA</b>  | 5<br><b>FERIA</b>   | Kcal: 776<br>HC: 46<br>Prot: 67<br>Lip: 25 |
| 8<br>Crema de calabaza<br>Tortilla de patatas con lechuga y maíz<br>Fruta y pan                     | 9<br>Potaje de garbanzos<br>Lomo a la plancha con lechuga y tomate<br>Yogur y pan | 10<br>Sopa de fideos<br>Albóndigas con patatas<br>Fruta y pan                               | 11<br>Alubias blancas estofadas<br>Jamoncitos de pollo al limón con zanahoria<br>Fruta y pan | 12<br>Espaguetis con tomate<br>Pechuga de pavo al horno con verduras<br>Yogur y pan       | Kcal: 665<br>HC: 74<br>Prot: 31<br>Lip: 25 |
| 15<br>Lentejas con verduras<br>Tortilla de calabacín con lechuga y maíz<br>Fruta y pan              | 16<br>Sopa de fideos<br>Hamburguesa con patatas<br>Yogur y pan                    | 17<br>Gazpacho<br>Carne mechada con menestra<br>Fruta y pan                                 | 18<br>Macarrones salteados con verduras<br>Pollo al horno<br>Fruta y pan                     | 19<br>Arroz con tomate<br>Pechuga de pavo al horno con lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan | Kcal: 649<br>HC: 60<br>Prot: 23<br>Lip: 19 |
| 22<br>Espaguetis boloñesa<br>Palometa al horno con lechuga y maíz<br>Fruta y pan                    | 23<br>Crema de zanahoria<br>Pollo en salsa con menestra<br>Yogur y pan            | 24<br>Patatas con carne<br>Salchichas con lechuga y tomate<br>Fruta y pan                   | 25<br>Cocido andaluz con chorizo<br>Tortilla de jamón york con ensalada<br>Fruta y pan       | 26<br>Macarrones a la Parisienne<br>Lomo a la plancha con patatas<br>Yogur y pan          | Kcal: 727<br>HC: 81<br>Prot: 30<br>Lip: 31 |
| 29<br>Lentejas a la riojana<br>Salchichas cerdo al horno con judías verdes salteadas<br>Fruta y pan | 30<br>Crema de calabacín<br>Lomo adobado con patatas<br>Yogur y pan               | 31<br>Casquete sevillano<br>Pechuga de pavo al horno con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan |  |   | Kcal: 650<br>HC: 79<br>Prot: 31<br>Lip: 24 |