



<p>① inspiración ② entusiasmo ③ energía ④ creatividad</p>			<p>Taller de alimentación y deporte</p>	<p><b>VIERNES 1</b></p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON TAQUITOS DE POLLO</p> <p>FILETE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN NATILLAS KCAL 600 PROT 43 LIP 18 HC 67</p>
<p><b>LUNES 4</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE ESCAROLA, MAIZ, REMOLACHA PEPINILLOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 730 PROT 28 LIP 23 HC 92</p>	<p><b>MARTES 5</b></p> <p>CREMA DE CALABACIN NATURAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA Y LONCHA DE JAMON SERRANO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 693 PROT 48 LIP 30 HC 60</p>	<p><b>MIÉRCOLES 6</b></p> <p>GARBANZOS CON CHORIZO</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 793 PROT 33 LIP 27 HC 104</p>	<p><b>JUEVES 7</b></p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA BABY</p> <p>POLLO ASADO CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 752 PROT 32 LIP 36 HC 75</p>	<p><b>VIERNES 8</b></p> <p>FIDEUA DE PESCADO</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN YOGUR KCAL 752 PROT 17 LIP 36 HC 86</p>
<p><b>LUNES 11</b></p> <p>LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS</p> <p>SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 742 PROT 30 LIP 30 HC 91</p>	<p><b>MARTES 12</b></p> <p>SOPA DE CABELLIN</p> <p>CARNE ASADA EN SU JUGO CON PURE DE PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 708 PROT 39 LIP 16 HC 105</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b></p> <p>ARROZ MARINERA</p> <p>HUEVO FRITO CON SALCHICHAS DE PAVO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 726 PROT 26 LIP 35 HC 71</p>	<p><b>JUEVES 14</b></p> <p><b>MENU ESPECIAL DIA DE LA AMISTAD</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL BURGUER MAWERSA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE KCAL 625 PROT 18 LIP 36 HC 58</p>	<p><b>VIERNES 15</b></p> <p>ESPAGUETTIS CARBONARA</p> <p>SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, TALLOS DE ESPARRAGOS, ZANAHORIA RALLADA</p> <p>PAN BATIDO DE YOGUR KCAL 672 PROT 40 LIP 21 HC 77</p>
<p><b>LUNES 18</b></p> <p>COLIFLOR CON PATATAS</p> <p>RAGOUT DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 680 PROT 19 LIP 25 HC 96</p>	<p><b>MARTES 19</b></p> <p>CANELONES DE CARNE PICADA</p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA PEPINILLOS, ACEITUNAS SIN HUESO</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 682 PROT 41 LIP 24 HC 78</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE POLLO CON PATATAS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 691 PROT 35 LIP 29 HC 75</p>	<p><b>JUEVES 21</b></p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURITAS</p> <p>REVUELTO DE HUEVO CON ATUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 708 PROT 40 LIP 27 HC 78</p>	<p><b>VIERNES 22</b></p> <p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,</p> <p>PAN YOGUR CON CEREALES KCAL 633 PROT 24 LIP 27 HC 74</p>
<p><b>LUNES 25</b></p> <p>ESPIRALES GRATINADOS</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ REMOLACHA, TOMATE</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 801 PROT 38 LIP 23 HC 109</p>	<p><b>MARTES 26</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS A CAUDRITOS</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 730 PROT 30 LIP 40 HC 63</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO, GARBANZOS, CHORIZO REPOLLO, GALLINA</p> <p>PAN FRUTA DE TEMPORADAY LECHE KCAL 687 PROT 29 LIP 22 HC 98</p>	<p><b>JUEVES 28</b></p> <p>PATATAS GUISADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON PORCIÓN DE QUESITO</p> <p>PAN MELOCOTÓN EN ALMIBAR Y LECHE KCAL 691 PROT 46 LIP 34 HC 51</p>	<p>Los Amigos son como las estrellas, siempre brillan en la oscuridad.</p>