

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
3	Crema de Zanahoria ECO Croquetas de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	4	Coditos al Gratin Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	5	Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	6	Paella de Verduras y Marisco Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	7	Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
Kcal: 520 Lip: 21,77 Prot: 10,01 HC: 69,00		Kcal: 744 Lip: 22,42 Prot: 35,28 HC: 100,59		Kcal: 658 Lip: 22,00 Prot: 42,96 HC: 75,03		Kcal: 756 Lip: 27,75 Prot: 21,84 HC: 103,54		Kcal: 780 Lip: 30,68 Prot: 44,04 HC: 84,74		
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Patata + Huevo + Fruta		
10	Arroz Murciano Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	11	Sopa de Picadillo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	12	Judías Verdes Rehogadas Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	13	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	14	Macarrones Boloñesa Medallón de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
JORNADA GASTRONÓMICA MURCIA										
Kcal: 739 Lip: 27,69 Prot: 28,29 HC: 90,80		Kcal: 657 Lip: 24,03 Prot: 40,95 HC: 70,81		Kcal: 551 Lip: 27,49 Prot: 29,25 HC: 47,40		Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04		Kcal: 757 Lip: 22,27 Prot: 39,89 HC: 98,15		
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		
17	Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	18	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	19	Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	20	Macarrones Napolitana Paninis Caseros (Pan, Queso, Tomate, York) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Postre Especial	21		
Kcal: 524 Lip: 18,81 Prot: 27,23 HC: 61,66		Kcal: 613 Lip: 22,33 Prot: 26,99 HC: 79,00		Kcal: 734 Lip: 23,76 Prot: 42,48 HC: 86,65		Kcal: 695 Lip: 20,82 Prot: 21,95 HC: 105,43				
Cena: Arroz + Ave + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Fruta				

mediterránea