



<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u>                  MANZANA GOLDEN                  MANZANA ROYAL GALA                  PERA CONFERENCIA                  NARANJA                  PLÁTANO                  MANDARINA                  CAQUI PERSIMON</p> 		<p><b>PROYECTO EDUCATIVO                  "AL COMPÁS"</b></p>		
			<p><b>JUEVES 07</b>                  Sopa de pescado con pasta maravilla                  Contramuslo de pollo al horno con patatas vapor                  Fruta                  648,6Kcal - Prot:47,4g - Lip:23,4g - HC:59,8g                  AGS:6,0g - Azúcares:16,8g - Sal:4,1g</p>	<p><b>VIERNES 08</b>                  Arroz blanco                  Merluza en su jugo                  Fruta                  561,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:8,2g - HC:98,4g                  AGS:1,4g - Azúcares:14,6g - Sal:3,7g</p>
<p><b>LUNES 11</b>                  Pasta en blanco                  Abadejo en su jugo                  Fruta                  501,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:9,6g - HC:75,8g                  AGS:1,6g - Azúcares:15,8g - Sal:2,1g</p>	<p><b>MARTES 12</b>                  Patata cocida                  Muslo de pollo asado                  Fruta                  581,9Kcal - Prot:35,7g - Lip:18,4g - HC:65,0g                  AGS:4,5g - Azúcares:15,8g - Sal:2,1g</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b>                  Sopa de ave con fideos                  Pechuga de pavo al horno                  Fruta                  652,9Kcal - Prot:53,5g - Lip:14,0g - HC:75,7g                  AGS:2,9g - Azúcares:15,8g - Sal:3,2g</p>	<p><b>JUEVES 14</b>                  Crema de calabacín                  Tortilla francesa                  Lácteo                  461,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,4g - HC:60,2g                  AGS:4,5g - Azúcares:9,1g - Sal:2,3g</p>	<p><b>VIERNES 15</b>                  Arroz en blanco                  Bacalao en su jugo                  Fruta                  623,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:11,7g - HC:98,1g                  AGS:2,0g - Azúcares:14,6g - Sal:4,8g</p>
<p><b>LUNES 18</b>                  Crema de calabaza                  Cinta de lomo al horno con pasta coquilleté                  Fruta                  435,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:13,2g - HC:52,2g                  AGS:3,4g - Azúcares:17,3g - Sal:3,8g</p>	<p><b>MARTES 19</b>                  Arroz blanco                  Abadejo al horno                  Fruta                  543,6Kcal - Prot:19,0g - Lip:7,4g - HC:98,1g                  AGS:1,3g - Azúcares:14,6g - Sal:3,1g</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b>                  Crema de patata                  Tortilla francesa                  Fruta                  480,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:12,1g - HC:73,9g                  AGS:2,5g - Azúcares:16,9g - Sal:1,4g</p>	<p><b>JUEVES 21</b>                  Patatas en blanco                  Pollo asado                  Lácteo                  585,5Kcal - Prot:39,6g - Lip:21,7g - HC:55,9g                  AGS:6,6g - Azúcares:7,7g - Sal:2,3g</p>	<p><b>VIERNES 22</b>                  Espirales en blanco                  Merluza en su jugo                  Fruta                  477,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:8,3g - HC:75,7g                  AGS:1,4g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g</p>
<p><b>LUNES 25</b>                  Sopa de ave con pasta                  Muslo de pollo asado con patata vapor                  Fruta                  600,1Kcal - Prot:35,9g - Lip:18,3g - HC:70,1g                  AGS:4,4g - Azúcares:17,2g - Sal:3,0g</p>	<p><b>MARTES 26</b>                  Crema de calabacín                  Tortilla francesa                  Lácteo                  452,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:15,3g - HC:58,7g                  AGS:4,5g - Azúcares:7,9g - Sal:1,6g</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b>                  Macarrones en blanco                  Abadejo al horno                  Fruta                  501,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:9,6g - HC:75,8g                  AGS:1,6g - Azúcares:15,8g - Sal:2,1g</p>	<p><b>JUEVES 28</b>                  Patata en blanco                  Contramuslo de pollo al horno                  Fruta                  602,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:14,4g - HC:101,1g                  AGS:2,9g - Azúcares:14,8g - Sal:3,0g</p>	<p><b>VIERNES 29</b>                  Arroz blanco                  Lengüadina en su jugo                  Fruta                  500,4Kcal - Prot:29,0g - Lip:9,5g - HC:70,9g                  AGS:1,6g - Azúcares:16,6g - Sal:3,2g</p>