



<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>		
			<p>JUEVES / DIJOURS 07 Sopa de pescado Contramuslo de pollo al horno con patatas vapor Fruta 743,3Kcal - Prot:49,5g - Lip:26,3g - HC:74,1g AGS:6,4g - Azúcares:21,4g - Sal:11,5g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 08 Arroz con tomate Merluza al horno con verduras Fruta 680,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:11,9g - HC:115,3g AGS:1,9g - Azúcares:23,4g - Sal:6,5g</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11 Coditos con salsa de tomate natural Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta 576,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:10,0g - HC:90,5g AGS:1,7g - Azúcares:20,0g - Sal:5,5g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 Hervido valenciano Muslo de pollo asado con manzana asada Fruta 617,0Kcal - Prot:42,0g - Lip:19,0g - HC:66,0g AGS:4,7g - Azúcares:16,1g - Sal:4,0g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 Sopa de verduras Chuleta de pavo con tomate asado Fruta 534,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,3g - HC:71,5g AGS:3,3g - Azúcares:25,2g - Sal:10,1g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14 Lentejas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado 557,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,1g - HC:80,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,8g - Sal:3,6g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 Coliflor salteada Bacalao en su jugo con ensalada Fruta 403,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:9,6g - HC:45,3g AGS:1,6g - Azúcares:20,8g - Sal:3,1g</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 Ensalada Crema de legumbres Lomo braseado en salsa española Fruta 503,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:16,2g - HC:58,3g AGS:3,9g - Azúcares:19,2g - Sal:3,6g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 Arroz de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta 514,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:6,6g - HC:92,0g AGS:0,9g - Azúcares:18,0g - Sal:6,5g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 Ensalada Potaje de garbanzos con espinacas Salmón en su jugo Fruta 569,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,0g - HC:79,9g AGS:2,3g - Azúcares:19,6g - Sal:3,6g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 21 Sopa de verduras Pollo asado con patata dado Yogur desnatado 590,6Kcal - Prot:40,0g - Lip:17,9g - HC:66,0g AGS:4,3g - Azúcares:15,4g - Sal:3,7g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 Menestra de verduras Merluza en su jugo con salteado campestre Fruta 483,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:15,9g - HC:57,4g AGS:3,9g - Azúcares:25,1g - Sal:2,8g</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 Sopa de ave con pasta Muslo de pollo asado con patatas asadas Fruta 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con ensalada Yogur desnatado 660,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,3g - HC:60,0g AGS:1,5g - Azúcares:11,6g - Sal:3,8g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 Macarrones con verduras Filete de abadejo al horno con judías verduras Fruta 536,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:10,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 Lentejas con verduras Tortilla francesa con tomate presille Fruta 597,6Kcal - Prot:31,0g - Lip:15,1g - HC:82,7g AGS:3,0g - Azúcares:20,9g - Sal:3,8g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29 Ensalada Arroz caldoso con pollo Lengüadina al limón Fruta 719,6Kcal - Prot:36,9g - Lip:15,1g - HC:106,8g AGS:2,8g - Azúcares:20,3g - Sal:5,6g</p>