


<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 				
<p>LUNES / DILLUNS 01 Crema de espárragos Merluza en salsa verde con guisantes Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 02 Parrillada de verduras Longanizas de ave con pisto Fruta 534,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:17,6g - HC:57,1g AGS:4,5g - Azúcares:24,5g - Sal:4,3g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 03 Ensalada Paella valenciana Tortilla francesa Fruta 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 04 Ensalada Crema de zanahoria Lenguadina a la vasca Yogur desnatado 482,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:6,8g - HC:69,2g AGS:1,2g - Azúcares:19,7g - Sal:5,3g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 05 Ensalada Sopa de ave Abadejo con cebolla y ajitos Fruta 386,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:5,5g - HC:61,4g AGS:1,0g - Azúcares:17,9g - Sal:3,5g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 08 Ensalada Guisado de pescado Filete de pavo a la naranja Fruta 642,2Kcal - Prot:53,5g - Lip:11,8g - HC:76,3g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:3,9g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 09 Arroz de verduras Contramuslo de pollo con ensalada Yogur desnatado 777,6Kcal - Prot:52,2g - Lip:25,1g - HC:85,4g AGS:6,0g - Azúcares:12,3g - Sal:7,3g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 Sopa de ave Ternera en salsa con verduras Fruta 580,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:17,0g - HC:67,0g AGS:4,4g - Azúcares:20,8g - Sal:3,8g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 11 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta 550,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,0g - HC:79,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,7g - Sal:3,5g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 Fideuá de verduras Merluza en su jugo con guisantes Fruta 617,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:11,9g - HC:93,9g AGS:2,3g - Azúcares:22,2g - Sal:14,6g</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 Crema bretona Pechuga de pavo al horno con arroz pilaf Fruta 676,8Kcal - Prot:53,1g - Lip:16,4g - HC:74,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,9g - Sal:4,8g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 Garbanzos estofados Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta 666,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,8g - HC:85,0g AGS:5,1g - Azúcares:20,6g - Sal:4,2g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 Ensalada Pasta con verduras Lenguadina al limón Lacteo 500,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:7,2g - HC:75,3g AGS:1,2g - Azúcares:14,5g - Sal:3,3g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 18 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 19 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 22 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 23 Hervido valenciano Muslo de pollo asado con verduras 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 24 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 25 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>VIERNES / DIVENDRES 26 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>