

| 2 | | | | |
|------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de Calabaza. | | | | |
| 2º. Pasta al Pomodoro. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 502 | 14 | 92 | 8 | |

| 3 | | | | |
|--------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Puré de Verduras. | | | | |
| 2º. Arroz a la Milanesa. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 449 | 9 | 89 | 6 | |

| 4 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Sopa Mixta. | | | | |
| 2º. Jamoncitos de pollo en adobo con papas. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 421 | 26 | 49 | 12 | |

| 5 | | | | |
|--|-------|------|---------|--|
| 1º. Potaje de lentejas. | | | | |
| 2º. Fogonero al horno con verduritas salteadas | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 569 | 21 | 73 | 21 | |

| 6 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de zanahoria | | | | |
| 2º. Lomo a la plancha con ensalada mixta. | | | | |
| • Yogur / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 673 | 39 | 61 | 52 | |

| 9 | | | | |
|--|-------|------|---------|--|
| 1º. Potaje de berros | | | | |
| 2º. Tortilla española con ensalada de tomate | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 551 | 23 | 72 | 19 | |

| 10 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Rancho canario | | | | |
| 2º. Churros de pescado con ensaladilla rusa | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 816 | 34 | 98 | 33 | |

| 11 | | | | |
|-----------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Pure de garbanzos | | | | |
| 2º. Paella mixta. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 684 | 20 | 108 | 18 | |

| 12 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de calabacín. | | | | |
| 2º. Muslo de pollo al horno con papas dado. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 415 | 25 | 64 | 6 | |

| 13 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Sopa jardinera. | | | | |
| 2º. Taquitos de cerdo en salmorejo con papas sancochadas. | | | | |
| • Yogur / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 819 | 45 | 89 | 30 | |

| 16 | | | | |
|------------------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de calabaza y col | | | | |
| 2º. Albondigas en salsa con arroz. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 456 | 18 | 76 | 8 | |

| 17 | | | | |
|-----------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Potaje de acelgas | | | | |
| 2º. Tallarin thai | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 417 | 15 | 80 | 4 | |

| 18 | | | | |
|-------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Sopa de pollo | | | | |
| 2º. Ropa vieja. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 695 | 37 | 81 | 23 | |

| 19 | | | | |
|-----------------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de guisantes con bacon. | | | | |
| 2º. Pescado al romero con papas. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 534 | 24 | 77 | 14 | |

| 20 | | | | |
|----------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Pure de judías | | | | |
| 2º. Pizza de jamón y atún. | | | | |
| • Yogur / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 767 | 29 | 83 | 37 | |

| 23 | | | | |
|--------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de zanahoria. | | | | |
| 2º. Macarrones con atún. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 586 | 21 | 101 | 10 | |

| 24 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Papas, judías y fideo. | | | | |
| 2º. Tortilla paisana con ensalada mixta | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 604 | 27 | 80 | 20 | |

| 25 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Puré de verduras. | | | | |
| 2º. Arroz tres delicias con salsa agridulce | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 552 | 17 | 94 | 10 | |

| 26 | | | | |
|----------------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de champiñones. | | | | |
| 2º. Estofado de pollo con papas. | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 472 | 24 | 67 | 12 | |

| 27 | | | | |
|--|-------|------|---------|--|
| 1º. Sopa mixta | | | | |
| 2º. Tacos de fogonero con mojo y papas arrugadas | | | | |
| • Fruta / Pan | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 527 | 29 | 70 | 14 | |

| 30 | | | | |
|----------|-------|------|---------|--|
| DIA | | | | |
| DE | | | | |
| CANARIAS | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 446 | 17 | 75 | 8 | |

| 31 | | | | |
|----------|-------|-----|---------|--|
| FIESTA | | | | |
| Calorías | Prote | H.C | Lípidos | |
| | | | | |

| Calorías | Prote | H.C | Lípidos | |
|----------|-------|-----|---------|--|
| | | | | |

| Calorías | Prote | H.C | Lípidos | |
|----------|-------|-----|---------|--|
| | | | | |

| Calorías | Prote | H.C | Lípidos | |
|----------|-------|-----|---------|--|
| | | | | |