



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>5</b> Estofado de Patatas con Verduras (patata 130g) 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>6</b> Paella de Verduras y Marisco (75g) 2 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>7</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras (55 g judías) 1 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p><b>1</b> Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>2</b> Crema de Zanahoria (patata 65g, zanahoria 100g) 1,5 R de HC Gallo al Horno</p> <p>Arroz Pilaf 40 g 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>
<p><b>12</b></p> <p> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>14</b> Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Caballa en Aceite</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>8</b> Fideuá de Verduras 100 g pasta 2 R de HC Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p><b>9</b> Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 50 g patatas ) 2,5 R de HC Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>
<p><b>19</b> Brócoli Salteado (150g brócoli, patata 32,5g) 1 R de HC Lentejas Estofadas (50 g lentejas, sin patata) 1 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>20</b> Paella de Verduras (40g) 1 R de HC Magro en Salsa</p> <p>Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>21</b> Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC Filete de Pollo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>15</b> Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>16</b> Puré de Calabacín y Zanahoria (Patata 130 g, 100g Zanahoria) 2,5 R de HC Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>
<p><b>26</b> Menestra Rehogada 100 g 0,5 R de HC Lacón a la Gallega</p> <p>Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>27</b> Judías Pintas Estofadas (100 g judías) sin patata 2 R de HC Caballa en Aceite</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p><b>28</b> Guiso de Patatas con Choco (97,5g patata) 1,5 R de HC Filete de Pollo al Horno</p> <p>Guisantes Rehogados (50 g) 0,5 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>22</b> Pasta con Atún (75 g pasta y 50 g tomate) 2 R de HC Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>23</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 65 g patatas) 2,5 R de HC Merluza al Horno</p> <p>Verduras Asadas Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta</p>
		<p><b>29</b> Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>		

mediterránea