

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de verduras
Tortilla de patata y rodaja de tomate
Fruta fresca
560,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:18,9g
- HC:77,1g
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con
verdura /Yogur

2

Garbanzos estofados
Limanda son salsa de zanahoria
Fruta fresca
467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g -
HC:62,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con
arroz /Yogur

3

Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
655,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:20,4g -
HC:77,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con
patata / Yogur

4

Alubias con zanahoria
Merluza al horno con ensalada
Yogur
546,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:13,9g
- HC:68,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo
con pasta / Fruta

5

Porrusalda
Lomo a la riojana
Fruta fresca
527,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,4g -
HC:65,1g
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura
/ Yogur

8

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y ensalada
Fruta fresca
Cal: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90 HC: 51,38
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con
patatas/ Lácteo

9

Lentejas con verduras
Fogonero en salsa verde
Yogur
467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g -
HC:62,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con
arroz /Yogur

10

Judías verdes salteadas
Lomo asado al ajillo con pimientos asados
Fruta fresca
Cal: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60 HC: 70,82
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con
verduras/ Lácteo

11

Patatas a la riojana
Merluza al horno con rodaja de tomate
Fruta fresca
Cal: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12 HC: 74,21
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con
pasta / Fruta

12

Sopa de maravilla
Estofado de ave con zanahoria baby
Fruta
Cal: 582,20 Lípidos: 19,80 Prot: 18,78 HC: 76,20
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con
arroz/ Lácteo

15

Crema de puerros
Albóndigas en salsa
Fruta
Cal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con
verduras/ Fruta

16

Alubias con hortalizas
Abadejo con fritada y ensalada
Fruta
Cal: 549,70 Lípidos: 11,60 Prot: 30,52 HC: 71,53
Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con
patatas/ Lácteo

17

Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta
Cal: 851,20 Lípidos: 37,58 Prot: 36,40 HC: 87,40
Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado
con pasta / Lácteo

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

24

NO LECTIVO

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

29

Lentejas con Verduras
Merluza a la gallega
Fruta fresca
530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g -
HC:74,4g
Recomendación de cenas:
Verdura / Cerdo con patata
/Lácteo

30

Judías verdes salteadas
Pollo asado al limón
Ensalada de tomate
Yogur
526,7Kcal - Prot:33,2g -
Lip:22,6g - HC:44,0g
Recomendación de cenas:
Sopa / Cerdo con pasta / Fruta

**HÁBITOS
SALUDABLES
PAN INTEGRAL
LOS JUEVES**