

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

Arroz con tomate  
Tortilla francesa con rodaja de tomate  
Fruta fresca  
al: 681,20 Lípidos: 32,15 Prot: 35,80 HC: 65,10  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con verduras / Yogur

4  
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

5  
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

6  
Paella mixta  
Estofado de Cerdo  
Fruta fresca  
640,7Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,0g -  
HC:82,6g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con patata / Yogur

7  
Patatas a la riojana  
Salmón a la crema y champiñones  
Fruta fresca  
743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g -  
HC:75,6g  
Recomendación de cenas: Arroz / Cerdo con verdura / Yogur

8  
Macarrones con tomate  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca  
723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g -  
HC:99,9g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz / Yogur

11  
Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g  
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado con verdura / Yogur

12  
Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur  
565,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,0g -  
HC:71,3g  
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Fruta fresca

13  
Verduras salteadas  
Abadejo con tomate  
Fruta fresca  
341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g -  
HC:41,7g  
Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con verdura / Yogur

14  
Arroz con pisto  
Escalopines de ternera con champiñones  
Fruta fresca  
616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g -  
HC:91,2g  
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Yogur

15  
Lentejas castellanas  
Merluza en salsa verde  
Fruta fresca  
530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g -  
HC:74,4g  
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata / Lácteo

18  
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

19  
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

20  
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

21  
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

22  
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

25  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso y ensalada  
Fruta fresca  
al: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90 HC: 51,38  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo

26  
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

27  
Judías verdes salteadas  
Lomo asado al ajillo con pimientos asados  
Fruta fresca  
al: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60 HC: 70,82  
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verduras/ Lácteo

28  
Patatas a la riojana  
Merluza al horno con rodaja de tomate  
Fruta fresca  
al: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12 HC: 74,21  
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta

**HÁBITOS  
SALUDABLES PAN  
INTEGRAL LOS  
JUEVES**