

HÁBITOS
SALUDABLES PAN
INTEGRAL LOS
JUEVES

NO LECTIVO

1

4

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

5

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

6

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

7

Menestra de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate
Yogurt
Cal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,09
Recomendación de cenas: Sopa / huevos con
verdura / Lácteo

8

Coditos con tomate
Merluza a la vasca
Fruta
Cal: 582,20 Lípidos: 19,80 Prot: 18,78 HC: 76,20
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con
arroz/ Lácteo

11

Sopa de ave con fideos
Lomo fresco asado al ajillo con ensalada
Fruta
Cal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02 HC: 61,84
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con
verduras/ Lácteo

12

Garbanzos castellanos
Palometa con tomate
Fruta
Cal: 539,80 Lípidos: 11,56 Prot: 25 HC: 76,02
Recomendación de cenas: Verdura con crema /
Cerdo con arroz/ Lácteo

13

Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas parisinas
Fruta
Cal: 636,2 Lípidos: 20,12 Prot: 35,40 HC: 62,34
Recomendación de cenas: Pasta/ Ternera con
verduras / Lácteo

14

Alubias pintas guisadas
Bacalao a la riojana
Yogur
Cal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,90
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con
verduras/ Lácteo

15

Arroz con pisto
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta
Cal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02 HC: 61,84
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con
verduras/ Lácteo

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

25

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

26

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

27

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

28

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

29

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