

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

Lentejas con hortalizas
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Yogurt
Kcal: 679,81 Lípidos: 25,68 Prot: 31,10 HC: 69,85
Recomendación de cenas: Arroz/ Ternera con patata/ Pan

Macarrones a la napolitana
Abadejo con pimientos
Fruta
Kcal: 602,59 Lípidos: 22,12 Prot: 31,02 HC: 68,52
Recomendación de cenas: Crema de Verduras/ Cerdo con verdura/ Lácteo

10

11

12

13

14

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

Lentejas con verduras
Fogonero en salsa verde
Fruta
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,02 Prot: 34,12 HC: 78,62
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz/ Lácteo

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

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

Sopa de maravilla
Estofado de ave con zanahoria baby
Fruta
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Fruta

17

18

19

20

21

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

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

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

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

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

24

25

26

27

28

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

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

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

Alubias pintas guisadas
Bacalao con pimientos rojos
Fruta
Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,90
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

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