



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

Sopa de ave con fideos
Lomo fresco asado al ajillo con pimientos asados
Fruta
Kcal: 571,24 Lípidos: 17,43 Prot: 38,85 HC: 61,84
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verduras/ Lácteo

03

Garbanzos con verduras
Merluza con tomate
Fruta
Kcal: 539,84 Lípidos: 11,58 Prot: 25,01 HC: 76,15
Recomendación de cenas: Crema de verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo

04

Crema de verduras
Estofado de ternera con patatas parisinas
Fruta
Kcal: 636,21 Lípidos: 21,93 Prot: 35,87 HC: 68,87
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con verdura / Lácteo

05

Alubias pintas guisadas
Bacalao con pimientos rojos
Fruta
Kcal: 510,97 Lípidos: 8,55 Prot: 29,73 HC: 70,14
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con verdura/ Lácteo

06

Arroz milanese
Tortilla francesa con tomate natural
Lácteo
Kcal: 650,38 Lípidos: 19,63 Prot: 26,49 HC: 90,50
Recomendación de cenas: Sopa/ Pescado con verdura/ Fruta

09

Lentejas guisadas
Merluza a la gallega
Fruta
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,01 Prot: 33,71 HC: 79,60
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

10

Judías verduras salteadas
Pollo asado con limón
Lácteo
Kcal: 578,39 Lípidos: 20,54 Prot: 22,64 HC: 72,84
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura/ fruta

11

Patatas a la riojana
Salmón a la crema con champiñones
Fruta
Kcal: 784,60 Lípidos: 38,19 Prot: 30,37 HC: 75,33
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

12

FESTIVO

13

Macarrones con tomate
Tortilla de patata con ensalada
Fruta
Kcal: 697,43 Lípidos: 19,74 Prot: 37,34 HC: 88,80
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz/ Fruta

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa a la plancha con tomate natural
Fruta
Kcal: 834,41 Lípidos: 38,91 Prot: 23,82 HC: 69,95
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Lácteo

17

Alubia blanca estofada
Tortilla francesa con ensalada
Lácteo
Kcal: 638,93 Lípidos: 19,91 Prot: 32,31 HC: 79,46
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura/ Fruta

18

Verdura salteada
Abadejo con tomate
Fruta
Kcal: 403,91 Lípidos: 8,36 Prot: 25 HC: 51,75
Recomendación de cenas: Pasta/ Cerdo con verduras/ Lácteo

19

Arroz con pisto
Escalopines de ternera estofados
Fruta
Kcal: 651,35 Lípidos: 16,04 Prot: 38,72 HC: 85,31
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura/ Lácteo

20

Lentejas castellanas
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta
Kcal: 536,62 Lípidos: 8,92 Prot: 33,84 HC: 74,61
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con patata/ Lácteo

23

Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 497,36 Lípidos: 15,71 Prot: 12,28 HC: 70,56
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo

24

Garbanzos con hortalizas
Limanda con salsa de zanahoria
Fruta
Kcal: 559,16 Lípidos: 14,48 Prot: 24,32 HC: 75,90
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ave con arroz/ Lácteo

25

Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo asados
Fruta
Kcal: 667,05 Lípidos: 21,08 Prot: 38,65 HC: 77,78
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata/ Lácteo

26

Alubias con verduras
Merluza al horno con ensalada
Lácteo
Kcal: 625,85 Lípidos: 15,86 Prot: 36,59 HC: 76,46
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Cerdo con pasta/ Fruta

27

Purrusalda
Lomo a la riojana
Fruta
Kcal: 620,53 Lípidos: 17,22 Prot: 34,35 HC: 77,23
Recomendación de cenas: Pasta/ Huevo con verdura/ Lácteo

30

Arroz con tomate
Tortilla francesa con queso y ensalada
Fruta
Kcal: 684,80 Lípidos: 26,87 Prot: 24,71 HC: 83,63
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo

31

Lentejas a la hortelana
Fogonero en salsa verde
Fruta
Kcal: 525,22 Lípidos: 8,68 Prot: 30,79 HC: 74,61
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Ave con arroz / Lácteo