



**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