



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

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

06

Verdura salteada
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

07

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

01

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

02

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

12

NO LECTIVO

13

Alubias blancas estofadas
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

14

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

08

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

09

FESTIVO

19

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

20

Garbanzos con hortalizas
Palometa 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

21

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

15

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa a la plancha con tomate natural
Fruta
Kcal: 633,78 Lípidos: 29,69 Prot: 24,40 HC: 71,36
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verduras/ Lácteo

16

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

22

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

23

Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 596,25 Lípidos: 23,55 Prot: 22,49 HC: 69,95
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo

22

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

23

Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 596,25 Lípidos: 23,55 Prot: 22,49 HC: 69,95
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo

23

Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 596,25 Lípidos: 23,55 Prot: 22,49 HC: 69,95
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo

05

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

06

Verdura salteada
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

07

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

01

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

02

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