

DICIEMBRE 2018

BASAL LA RIOJA

03	04	05	06	07
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
10	11	12	13	14
<p>Crema de verduras Albóndigas en salsa Fruta Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38 Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verduras/ Fruta</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
17	18	19	20	21
<p>Sopa de ave con fideos Lomo fresco asado al ajillo con ensalada Yogur Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02 HC: 61,84 Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con verduras/ Lácteo</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Alubias pintas guisadas Merluza con pimientos rojos Fruta Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,90 Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo</p>	<p>Arroz con pisto Tortilla francesa con rodaja de tomate Fruta Kcal: 681,20 Lípidos: 32,15 Prot: 35,80 HC: 65,10 Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con verduras/ Fruta</p>
24	25	26	27	28
<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>No lectivo</p>	<p>No lectivo</p>	<p>No lectivo</p>
31	1	2	3	4
<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>No lectivo</p>	<p>No lectivo</p>	<p>No lectivo</p>