

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

04
Sopa de omelette con verduras
Fruta
Kcal: 536,62 Lipidos: 8,92 Prot: 33,84 HC: 74,61
Recomendación de cenar: Verdura / Ave con patata/ Lácteo

11
Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 497,36 Lipidos: 15,71 Prot: 12,28 HC: 70,56
Recomendación de cenar: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo

18
NO LECTIVO

25
Menestra de verduras
Albóndigas en salsa
Fruta
Kcal: 598,03 Lipidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38
Recomendación de cenar: Sopa/ Huevo con verduras/ Lácteo

05
Garbanzos con hortalizas
Limondo con salsa de zanahoria
Fruta
Kcal: 559,16 Lipidos: 14,48 Prot: 24,32 HC: 75,90
Recomendación de cenar: Crema de verduras/ Ave con arroz/ Lácteo

05
Purrusoldo
Lomo a la riojana
Fruta
Kcal: 620,53 Lipidos: 17,22 Prot: 34,35 HC: 77,23
Recomendación de cenar: Pasta/ Huevo con verdura/ Lácteo

12
Lentijas a la horeliana
Fogonero en salsa verde
Fruta
Kcal: 525,22 Lipidos: 8,68 Prot: 30,79 HC: 74,61
Recomendación de cenar: Crema de verduras/ Ave con arroz/ Lácteo

19
Judías verdes salteadas
Lomo asado con pimientos asados
Fruta
Kcal: 509,13 Lipidos: 16,95 Prot: 33,42 HC: 50,39
Recomendación de cenar: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

26
Alubias con hortalizas
Abadajo con fritada
Fruta
Kcal: 549,73 Lipidos: 11,68 Prot: 30,59 HC: 71,54
Recomendación de cenar: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

06
Sopa de ove con fideos
Hamburguesa a la plancha con tomate natural
Fruta
Kcal: 834,41 Lipidos: 38,91 Prot: 23,82 HC: 69,95
Recomendación de cenar: Arroz/ Pescado con verduras/ Lácteo

06
Alubias con verduras
Merluza al horno con ensalada
Lácteo
Kcal: 625,85 Lipidos: 15,86 Prot: 36,59 HC: 76,46
Recomendación de cenar: Crema de verdura / Cerdo con pasta/ Fruta

20
Patatas a la riojana
Merluza a la gallega con rodaja de tomate
Lácteo
Kcal: 725,85 Lipidos: 28,98 Prot: 33,03 HC: 80,28
Recomendación de cenar: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta

27
Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta
Kcal: 852,58 Lipidos: 37,61 Prot: 36,59 HC: 88,74
Recomendación de cenar: Crema de verduras / Pescado con pasta/ Lácteo

27
Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Lácteo
Kcal: 596,25 Lipidos: 23,55 Prot: 22,49 HC: 69,95
Recomendación de cenar: Sopa / Ternera con verdura / Fruta

07
Lentijas castellanias
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta
Kcal: 536,62 Lipidos: 8,92 Prot: 33,84 HC: 74,61
Recomendación de cenar: Verdura / Ave con patata/ Lácteo

14
Macarrones con tomate
Jamonicos de pollo asados
Fruta
Kcal: 667,05 Lipidos: 21,08 Prot: 38,65 HC: 77,78
Recomendación de cenar: Verdura / Pescado con patata/ Lácteo

21
Sopa marrovilla
Estofado de ave con zanahoria baby
Fruta
Kcal: 662,59 Lipidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52
Recomendación de cenar: Arroz/ Pescado con verdura/ Lácteo

28
Coditos con tomate
Merluza a la vasca
Fruta
Kcal: 583,48 Lipidos: 19,99 Prot: 48,98 HC: 76,68
Recomendación de cenar: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo

28
Sopa de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Lácteo
Kcal: 596,25 Lipidos: 23,55 Prot: 22,49 HC: 69,95
Recomendación de cenar: Sopa / Ternera con verdura / Fruta

08
NO LECTIVO

15
NO LECTIVO

22
NO LECTIVO

29
NO LECTIVO

29
NO LECTIVO