



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

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

07

Alubias con hortalizas
Abadejo con fritada
Fruta
Kcal: 549,73 Lípidos: 11,68 Prot: 30,59 HC: 71,54
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

01

FESTIVO

02

NO LECTIVO

03

NO LECTIVO

13

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

14

Garbanzos con verduras
Palometa 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

08

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

09

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

10

Coditos con tomate
Merluza a la vasca
Fruta
Kcal: 583,48 Lípidos: 19,99 Prot: 18,98 HC: 76,68
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo

20

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

21

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

15

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

16

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

17

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

27

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

28

Alubia blanca 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

22

Paella mixta
Estofado de cerdo
Fruta
Kcal: 750,09 Lípidos: 20,68 Prot: 42,18 HC: 94,36
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Huevo con patata/ Lácteo

23

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

24

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

29

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

30

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

29

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

30

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

30

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