



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

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

04

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

05

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

06

FESTIVO

07

NO LECTIVO

08

FESTIVO

11

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

12

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

13

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

14

Patatas a la riojana
Merluza al horno con rodaja de tomate
Lácteo
Kcal: 725,85 Lípidos: 28,98 Prot: 33,03 HC: 80,28
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta

15

Sopa maravilla
Estofado de ave con zanahoria baby
Fruta
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verdura/ Lácteo

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

25

FESTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

29

NO LECTIVO