



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**02**

**03**

**04**

**05**

**06**

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

**07**

Garbanzos con verduras  
Merluza 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**

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

**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

**11**

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

**12**

Judías verduras salteadas  
Pollo asado con limón con tomate  
Lácteo  
Kcal: 578,39 Lípidos: 20,54 Prot: 22,64 HC: 72,84  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura/ fruta

**13**

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

**14**

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

**15**

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

**16**

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

**17**

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

**18**

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

**19**

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

**20**

NO LECTIVO

**21**

NO LECTIVO

**22**

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

**23**

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

**24**

**25**