



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Lácteo
Kcal: 577,54 Lípidos: 16,45 Prot: 32,17 HC: 75,14
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Huevos con pasta/ Lácteo

03

Crema de verduras
Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 459,25 Lípidos: 15,81 Prot: 25,49 HC: 49,89
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado con verdura/ Fruta

04

Macarrones con tomate
Merluza a la gallega con zanahoria rallada
Fruta
Kcal: 552,75 Lípidos: 13,60 Prot: 23,90 HC: 83,91
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz/ Lácteo

07

Sopa maravilla
Tortilla de patatas con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 481,19 Lípidos: 16,59 Prot: 20,49 HC: 62,67
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ternera con arroz/ Lácteo

08

Garbanzos
Palometa al horno con champiñones salteados
Fruta
Kcal: 560,40 Lípidos: 19,24 Prot: 31,84 HC: 64,98
Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verduras / Lácteo

09

Crema de puerros
Estofado de ave
Fruta
Kcal: 452,07 Lípidos: 18,45 Prot: 20,38 HC: 51,05
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo

10

Alubias pintas estofadas
Tilapia en salsa de zanahoria
Fruta
Kcal: 556,89 Lípidos: 23,10 Prot: 27,45 HC: 59,87
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo

11

Arroz a la milanesa
Lomo asado con ensalada
Lácteo
Kcal: 562,11 Lípidos: 22,51 Prot: 35,72 HC: 54,70
Recomendación de cenas: Crema de verdura/ Huevo con verduras/ Fruta

14

Lentejas guisadas
Merluza a la gallega
Fruta
Kcal: 652,27 Lípidos: 23,95 Prot: 26,13 HC: 79,52
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo

15

Verdura salteada
Hamburguesa a la plancha con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 487,87 Lípidos: 16,96 Prot: 37,31 HC: 46,39
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verduras/ Lácteo

16

Paella de carne
Huevos en fritada con ensalada
Lácteo
Kcal: 669,05 Lípidos: 38,18 Prot: 34,11 HC: 47,79
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Pescado con patata/ Fruta

17

Patatas a la riojana
Salmón a la crema
Fruta
Kcal: 623,62 Lípidos: 27,14 Prot: 33,31 HC: 61,50
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

18

Espaguetis con bechamel
Jamoncitos de pollo al horno con pimientos asados
Fruta
Kcal: 582,37 Lípidos: 23,75 Prot: 27,46 HC: 60,08
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz/ Lácteo

21

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patatas con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 493,96 Lípidos: 18,36 Prot: 28,52 HC: 53,77
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Lácteo

22

Alubias blancas estofadas
Rape a la marinera
Fruta
Kcal: 702,94 Lípidos: 23,06 Prot: 35,55 HC: 88,26
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Cerdo con patata/ Lácteo

23

Judías verdes con patata
Escalopines de ternera en salsa con champiñones salteados
Lácteo
Kcal: 499,66 Lípidos: 21,26 Prot: 30,24 HC: 46,77
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verduras/ Fruta

24

Lentejas con hortalizas
Merluza al limón con ensalada
Fruta
Kcal: 582,35 Lípidos: 23,03 Prot: 25,31 HC: 67,73
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con pasta/ Lácteo

25

Arroz con tomate
Estofado de ave
Fruta
Kcal: 667,06 Lípidos: 18,34 Prot: 23,73 HC: 97,14
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Pescado con patata/ Lácteo

28

Crema de verduras
Mini hamburguesitas a la plancha con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 662,89 Lípidos: 35,15 Prot: 32,25 HC: 49,89
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verdura / Lácteo

29

Garbanzos con hortalizas
Tilapia al horno con zanahoria rallada
Fruta
Kcal: 572,57 Lípidos: 17,97 Prot: 26,92 HC: 75,03
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ave con arroz/ Lácteo

30

Arroz con pollo y pisto
Huevos gratinados con ensalada
Lácteo
Kcal: 521,58 Lípidos: 21,92 Prot: 32,04 HC: 49,58
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras/ Fruta

01

FESTIVO

02

Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Lácteo
Kcal: 577,54 Lípidos: 16,45 Prot: 32,17 HC: 75,14
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Huevos con pasta/ Lácteo