



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

10

11

12

13

Arroz con tomate  
Tortilla francesa con queso y ensalada  
Fruta  
Kcal: 692,57 Lípidos: 24,84 Prot: 24,29 HC: 89,60  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo

Lentejas a la hortelana  
Bacalao en salsa  
Fruta  
Kcal: 485,18 Lípidos: 12,80 Prot: 25,61 HC: 66,14  
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Cerdo con arroz / Lácteo

Judías verdes salteadas  
Lomo asado con pimientos asados  
Fruta  
Kcal: 439,76 Lípidos: 14,31 Prot: 27,76 HC: 49,89  
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde  
Fruta  
Kcal: 662,38 Lípidos: 31,65 Prot: 35,47 HC: 54,30  
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Lácteo

Sopa de ave con fideos  
Estofado de ave con rodaja de tomate natural  
Lácteo  
Kcal: 783,55 Lípidos: 26,76 Prot: 48,68 HC: 83,97  
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado con verdura/ Fruta

16

17

18

19

20

Menestra de verduras  
Albóndigas en salsa  
Fruta  
Kcal: 514,07 Lípidos: 23,48 Prot: 23,53 HC: 52,24  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con verduras/ Lácteo

Alubias con hortalizas  
Limanda al horno con ensalada  
Fruta  
Kcal: 734,35 Lípidos: 23,75 Prot: 44,89 HC: 83,34  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

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

Crema de verduras  
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural  
Lácteo  
Kcal: 669,09 Lípidos: 26,86 Prot: 28,79 HC: 75,55  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado con verdura/ Fruta

Espaguetis con champiñones  
Merluza a la gallega  
Fruta  
Kcal: 589,36 Lípidos: 12,30 Prot: 28,42 HC: 87,58  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz/ Lácteo

23

24

25

26

27

Sopa maravilla  
Lomo asado con pimientos asados  
Fruta  
Kcal: 574,18 Lípidos: 17,08 Prot: 33,32 HC: 68,03  
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verduras/ Lácteo

Garbanzos con verduras  
Tilapia al horno con zanahoria rallada  
Fruta  
Kcal: 578,54 Lípidos: 13,51 Prot: 30,95 HC: 76,02  
Recomendación de cenas: Crema de verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo

Crema de puerros  
Pollo asado con ensalada  
Lácteo  
Kcal: 591,90 Lípidos: 17,54 Prot: 39,23 HC: 65,69  
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con verdura / Fruta

Alubias pintas  
Pescado al horno  
Fruta  
Kcal: 593,64 Lípidos: 12,74 Prot: 36,11 HC: 75,88  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con verdura/ Lácteo

Arroz milanesa  
Tortilla francesa con tomate natural  
Fruta  
Kcal: 611,58 Lípidos: 18,86 Prot: 22,72 HC: 89,03  
Recomendación de cenas: Sopa/ Pescado con verdura/ Lácteo

30

31

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

Verdura salteada  
Lomo asado con rodaja de tomate natural  
Fruta  
Kcal: 487,87 Lípidos: 16,96 Prot: 37,31 HC: 46,39  
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verdura/ Lácteo