



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Arroz milanesa
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

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

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

Sopa maravilla
Lomo a la riojana
Fruta
Kcal: 571,24 Lípidos: 17,43 Prot: 38,85 HC: 61,84
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Huevo con patata/ Lácteo

FESTIVO

FESTIVO