

**MIÉRCOLES 01**

Menestra de verduras
Lomo en fritada
Lácteo

Kcal: 521,58 Lípidos: 21,92 Prot: 32,04 HC:
49,58

Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con
verduras/ Fruta

JUEVES 02

Alubias blancas con hortalizas
Palometa en salsa con ensalada
Fruta

Kcal: 556,891 Lípidos: 23,10 Prot: 27,45 HC:
59,87

Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con
verdura/ Lácteo

VIERNES 03

Macarrones napolitana
Jamonicitos de pollo al horno
Fruta

Kcal: 551,87 Lípidos: 14,66 Prot: 28,55 HC:
76,35

Recomendación de cenas: Verduras/ Ternera
con patatas/ Lácteo

LUNES 06

Patatas a la riojana
Pescado al horno con ensalada
Fruta

Kcal: 649,82 Lípidos: 31,26 Prot: 30,47 HC:
57,11

Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con
verduras/ Lácteo

MARTES 07

Judías verdes salteadas
Lomo en salsa española
Fruta

Kcal: 439,76 Lípidos: 14,31 Prot: 27,76 HC:
49,89

Recomendación de cenas: Pasta/ Huevo con
verduras/ Lácteo

MIÉRCOLES 08

Arroz con tomate
Estofado de ave
Fruta

Kcal: 667,06 Lípidos: 18,34 Prot: 23,73 HC:
97,14

Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera
con patatas/ Lácteo

JUEVES 09

FESTIVO

VIERNES 10

NO LECTIVO

LUNES 13

Verdura salteada
Minihamburguesita con cebolla
Fruta

Kcal: 514,07 Lípidos: 23,48 Prot: 23,53 HC:
52,24

Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con
verduras/ Lácteo

MARTES 14

Lentejas castellanas
Bacalao a la riojana
Fruta

Kcal: 640,72 Lípidos: 27,52 Prot: 36,90 HC:
61,32

Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo
con patata/ Lácteo

MIÉRCOLES 15

Crema de verduras
Pollo asado con ensalada
Lácteo

Kcal: 459,25 Lípidos: 15,81 Prot: 25,49 HC:
49,89

Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado con
verduras/ Fruta

JUEVES 16

Macarrones con tomate
Merluza en salsa verde
Fruta

Kcal: 522,75 Lípidos: 13,60 Prot: 23,90 HC:
83,91

Recomendación de cenas: Verduras/ Ave con
arroz/ Lácteo

VIERNES 17

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rodaja de tomate
natural
Fruta

Kcal: 550,73 Lípidos: 20,75 Prot: 32,71 HC:
59,09

Recomendación de cenas: Arroz / Pescado
con verduras / Lácteo

LUNES 20

Crema de puerros
Lomo a la riojana
Lácteo

Kcal: 481,19 Lípidos: 16,59 Prot: 20,49 HC:
62,67

Recomendación de cenas: Arroz/ Ternera
con verdura/Fruta

MARTES 21

Garbanzos con hortalizas
Merluza a la gallega con ensalada
Fruta

Kcal: 560,40 Lípidos: 19,24 Prot: 31,84 HC:
64,98

Recomendación de cenas: Crema de
verduras/ Cerdo con verduras/ Lácteo

MIÉRCOLES 22

Verdura salteada
Estofado de ave
Fruta

Kcal: 443,91 Lípidos: 14,34 Prot: 31,11 HC:
47,64

Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado con
verduras/ Lácteo

JUEVES 23

Arroz tres delicias
Albóndigas con tomate
Fruta

Kcal: 746,28 Lípidos: 32,96 Prot: 21,45 HC:
91,06

Recomendación de cenas: Crema de verduras/
Ave con patatas/ Lácteo

VIERNES 24

Sopa maravilla
Tortilla de patata con rodaja de tomate
natural
Fruta

Kcal: 481,19 Lípidos: 16,59 Prot: 20,49 HC:
62,67

Recomendación de cenas: Verduras/
Pescado con verdura/ Lácteo