

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Kcal: 467 Lip: 18,90 Prot: 32,70 HC: 41,60

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

Kcal: 669 Lip: 25,36 Prot: 26,98 HC: 86,24

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13

Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 16,53 Prot: 37,42 HC: 85,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15

Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 26,96 Prot: 37,00 HC: 64,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

19 Arroz Cinco Delicias
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 18,40 Prot: 28,80 HC: 100,12

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 23,08 Prot: 39,59 HC: 60,80

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21

Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 29,63 Prot: 31,54 HC: 90,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 591 Lip: 25,11 Prot: 30,86 HC: 62,33

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Kcal: 670 Lip: 31,49 Prot: 19,00 HC: 76,14

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26

Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 19,25 Prot: 27,26 HC: 86,79

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27

Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 18,57 Prot: 23,95 HC: 80,16

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 21,04 Prot: 29,41 HC: 80,22

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 720 Lip: 25,75 Prot: 38,46 HC: 82,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30

Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 612 Lip: 21,28 Prot: 31,77 HC: 75,79

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 613 Lip: 18,20 Prot: 25,95 HC: 88,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 598 Lip: 22,84 Prot: 28,25 HC: 67,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 688 Lip: 24,31 Prot: 21,76 HC: 96,87

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Kcal: 654 Lip: 29,41 Prot: 27,07 HC: 56,71

Cena: Pasta + Pescado + Fruta