

Lunes

7

Martes

8

Miércoles

9

Jueves

10

Viernes

11

Pasta con Tomate
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Lentejas Estofadas
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Patatas a la Riojana
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan
Yogur

Kcal: 652 **Lip:** 24,54 **Prot:** 19,04 **HC:** 86,53

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 681 **Lip:** 22,80 **Prot:** 23,02 **HC:** 98,07

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 608 **Lip:** 25,63 **Prot:** 33,45 **HC:** 62,71

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

Judías Verdes con Tomate
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

15

Crema de Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Patatas Fritas
Pan
Fruta de Temporada

16

Arroz con Pollo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

17

Ensalada de Pasta con Caballa
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

18

Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 415 **Lip:** 17,03 **Prot:** 9,76 **HC:** 53,54

Cena: Patata + Ave + Fruta

Kcal: 584 **Lip:** 21,41 **Prot:** 33,49 **HC:** 65,77

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Kcal: 670 **Lip:** 20,05 **Prot:** 31,78 **HC:** 86,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 674 **Lip:** 21,70 **Prot:** 45,92 **HC:** 73,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 646 **Lip:** 30,41 **Prot:** 29,12 **HC:** 66,65

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21

Sopa de Picadillo
Albóndigas en Salsa
Patatas Fritas
Pan
Fruta de Temporada

22

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Caballa
Ensalada de Tomate
Pan
Fruta de Temporada

23

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

24

Crema de Calabacín
Rotti de Pavo al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

25

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Kcal: 662 **Lip:** 26,32 **Prot:** 25,39 **HC:** 75,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 640 **Lip:** 24,63 **Prot:** 30,86 **HC:** 76,09

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Kcal: 622 **Lip:** 19,13 **Prot:** 27,94 **HC:** 83,03

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 535 **Lip:** 22,17 **Prot:** 23,69 **HC:** 61,82

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 681 **Lip:** 24,97 **Prot:** 36,06 **HC:** 76,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Lentejas con Chorizo
Crujiente de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

29

Puré de Patata con Picatostes
Magro con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

30

Pasta Boloñesa
Limanda al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 19,64 **Prot:** 31,52 **HC:** 100,05

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 647 **Lip:** 21,01 **Prot:** 36,11 **HC:** 75,89

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 627 **Lip:** 19,59 **Prot:** 35,33 **HC:** 79,20