

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa a la plancha con tomate natural  
Fruta  
Kcal:834,41 Lípidos: 38,91 Prot: 23,82 HC: 69,95  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Lácteo

Alubia blanca estofadas  
Tortilla francesa con york, queso y ensalada Lácteo  
Kcal: 638,93 Lípidos: 19,91 Prot: 32,31 HC: 79,46  
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura/ Fruta

Verdura salteada  
Croquetas de bacalao con ensalada Fruta  
Kcal: 403,91 Lípidos: 8,36 Prot: 25 HC: 51,75  
Recomendación de cenas: Pasta/ Cerdo con verduras/ Lácteo

Arroz con tomate  
Lomo adobado con champiñones  
Zum de naranja natural  
Kcal:651,35 Lípidos: 16,04 Prot: 38,72 HC: 85,31  
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura/ Lácteo

Lentejas castellanas  
Merluza al horno con patatas panadera Fruta  
Kcal: 536,62 Lípidos: 8,92 Prot: 33,84 HC: 74,61  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con patata/ Lácteo

15

16

17

18

19

Crema de verduras  
Tortilla de patata con york, queso y rodaja de tomate natural  
Natillas  
Kcal: 497,36 Lípidos: 15,71 Prot: 12,28 HC: 70,56  
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Fruta

Garbanzos estofados  
Pescado a la romana con ensalada Fruta  
Kcal: 559,16 Lípidos: 14,48 Prot: 24,32 HC: 75,90  
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ave con arroz/ Lácteo

Macarrones con tomate  
Jamoncitos de pollo asados con rodaja de tomate natural Fruta  
Kcal: 667,05 Lípidos: 21,08 Prot: 38,65 HC: 77,78  
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata/ Lácteo

Alubias con verduras  
San Marinos con ensalada Lácteo  
Kcal: 625,85 Lípidos: 15,86 Prot: 36,59 HC: 76,46  
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Cerdo con pasta/ Fruta

Purrusalda  
Albóndigas con pimientos  
Zum de naranja natural  
Kcal: 620,53 Lípidos: 17,22 Prot: 34,35 HC: 77,23  
Recomendación de cenas: Pasta/ Huevo con verdura/ Lácteo

22

23

24

25

26

Arroz con tomate  
Tortilla francesa con york, 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 con verduras  
Fogonero en salsa verde con patatas 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 adobado con ensalada  
Zum de naranja natural  
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 a la romana 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 ensalada Fruta  
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verdura/ Lácteo

29

30

31

Crema de puerros  
Albóndigas en salsa con rodaja de tomate natural Lácteo  
Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38  
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verduras/ Fruta

Alubias con hortalizas  
Bacalao rebozado con ensalada Fruta  
Kcal: 549,73 Lípidos: 11,68 Prot: 30,59 HC: 71,54  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

Arroz tres delicias  
Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta  
Kcal: 852,58 Lípidos: 37,61 Prot: 36,59 HC: 88,74  
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Pescado con pasta/ Lácteo