

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

09

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

10

Garbanzos con hortalizas
San marinos 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

11

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

12

Alubias con verduras
Merluza al horno con patata panadera
Yogurt
Kcal: 625,85 Lípidos: 15,86 Prot: 36,59 HC: 76,46
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Cerdo con pasta/ Fruta

13

Sopa
Albóndigas en salsa con ensalada
Zumo de naranja natural
Kcal: 620,53 Lípidos: 17,22 Prot: 34,35 HC: 77,23
Recomendación de cenas: Pasta/ Huevo con verdura/ Lácteo

16

Arroz con tomate
Tortilla francesa con yorky queso
Fruta
Kcal: 684,80 Lípidos: 26,87 Prot: 24,71 HC: 83,63
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo

17

Lentejas a la hortelana
Fogonero en salsa verde con rodaja de tomate
Lácteo
Kcal: 525,22 Lípidos: 8,68 Prot: 30,79 HC: 74,61
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Ave con arroz / Fruta

18

Judías verdes salteadas
Lomo adobado con arroz pilaf
Fruta
Kcal: 509,13 Lípidos: 16,95 Prot: 33,42 HC: 50,39
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

19

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Lácteo
Kcal: 725,85 Lípidos: 28,98 Prot: 33,03 HC: 80,28
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta

20

Sopa maravilla
Estofado de ave con puré de patata
Zumo de naranja natural
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verdura/ Lácteo

23

Crema de puerros
Albóndigas a la jardinera con patatas fritas
Lácteo
Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verduras/ Fruta

24

Coditos con tomate
Croquetas de bacalao con ensalada
Fruta
Kcal: 549,73 Lípidos: 11,68 Prot: 30,59 HC: 71,54
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

25

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

26

Menestra de verduras
Tortilla de patata con york y queso
Lácteo
Kcal: 596,25 Lípidos: 23,55 Prot: 22,49 HC: 69,95
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Fruta

27

Lentejas
Merluza a la vasca con ensalada
Zumo de naranja natural
Kcal: 583,48 Lípidos: 19,99 Prot: 18,98 HC: 76,68
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo

30

No lectivo