



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**02**

**03**

**04**

*No lectivo*

**05**

*No lectivo*

**05**

*Sopa de ave con fideos*  
*Lomo fresco asado al ajillo con ensalada*  
*Fruta*  
 Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02 HC: 61,84  
 Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con verduras/ Lácteo

**06**

*Garbanzos castellanos*  
*Palometa con tomate*  
*Fruta*  
 Kcal: 539,80 Lípidos: 11,56 Prot: 25 HC: 76,02  
 Recomendación de cenas: Verdura con crema / Cerdo con arroz/ Lácteo

**07**

*Crema de verduras*  
*Estofado de pollo con patatas parisinas*  
*Fruta*  
 Kcal: 636,2 Lípidos: 20,12 Prot: 35,40 HC: 62,34  
 Recomendación de cenas: Pasta/ Ternera con verduras / Lácteo

**08**

*Alubias pintas guisadas*  
*Bacalao con pimientos rojos*  
*Fruta*  
 Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,90  
 Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

**09**

*Arroz integral con pollo*  
*Tortilla francesa con rodaja de tomate*  
*Yogur*  
 Kcal: 681,20 Lípidos: 32,15 Prot: 35,80 HC: 65,10  
 Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con verduras/ Fruta

**12**

*Lentejas con Verduras*  
*Merluza a la gallega*  
*Fruta fresca*  
 530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g – HC:74,4g  
 Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata /Lácteo

**13**

*Judías verdes salteadas*  
*Pollo asado al limón*  
*Ensalada de tomate*  
*Fruta fresca*  
 526,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:44,0g  
 Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con pasta / Fruta

**14**

*Paella mixta*  
*Estofado de Cerdo*  
*Fruta fresca*  
 640,7Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,0g – HC:82,6g  
 Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con patata / Yogur

**15**

*Patatas a la riojana*  
*Salmón a la crema y champiñones*  
*Fruta fresca*  
 743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g – HC:75,6g  
 Recomendación de cenas: Arroz / Cerdo con verdura / Yogur

**16**

*Macarrones con tomate*  
*Tortilla de patata con ensalada*  
*Yogur*  
 723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g – HC:99,9g  
 Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz /Yogur

**19**

*Sopa de ave con fideos*  
*Hamburguesa de ternera a la plancha*  
*Ensalada de tomate*  
*Fruta fresca*  
 568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g  
 Recomendación de cenas: Arroz / Pescado con verdura /Yogur

**20**

*Alubias blancas estofadas*  
*Tortilla francesa con ensalada*  
*Yogur*  
 565,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,0g – HC:71,3g  
 Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Fruta

**21**

*Verduras salteadas*  
*Abadejo con tomate*  
*Fruta fresca*  
 341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g – HC:41,7g  
 Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con verdura /Yogur

**22**

*Arroz con pisto*  
*Escalopines de ternera con champiñones*  
*Fruta fresca*  
 616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g – HC:91,2g  
 Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Yogur

**23**

*Lentejas castellanas*  
*Merluza en salsa verde*  
*Fruta fresca*  
 530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g – HC:74,4g  
 Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata /Lácteo

**26**

*Crema de verduras*  
*Tortilla de patata y rodaja de tomate*  
*Fruta fresca*  
 560,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:18,9g – HC:77,1g  
 Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura /Yogur

**27**

*Garbanzos estofados*  
*Limanda son salsa de zanahoria*  
*Fruta fresca*  
 467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g – HC:62,1g  
 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz /Yogur

**28**

*Macarrones con tomate*  
*Jamonicitos de pollo al horno*  
*Fruta fresca*  
 655,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:20,4g – HC:77,6g  
 Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata / Yogur

**29**

*Alubias con zanahoria*  
*Merluza al horno con ensalada*  
*Yogur*  
 546,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:13,9g – HC:68,3g  
 Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con pasta / Fruta

**30**

*Porrusalda*  
*Lomo a la riojana*  
*Fruta fresca*  
 527,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,4g – HC:65,1g  
 Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Yogur