



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

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

**02**

Judías verdes al ajillo  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
526,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g -  
HC:44,0g  
Recomendación de cenas:  
Sopa / Cerdo con pasta / Fruta

**03**

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

**04**

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

**05**

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

**08**

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g –  
HC:62,1g  
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado  
con verdura /Yogur

**09**

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

**10**

Menestra de verduras salteadas  
Abadejo a la vizcaína  
Pan  
Fruta fresca  
341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g –  
- HC:41,7g  
Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con  
verdura /Yogur

**11**

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

**12**

NO LECTIVO

**15**

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

**16**

Garbanzos con verduras  
Limanda al horno  
Fruta fresca  
467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g –  
HC:62,1g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Ave con arroz /Yogur

**17**

Macarrones con tomate  
Jamoncitos 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

**18**

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

**19**

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

**22**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso y ensalada  
Fruta  
Kcal: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90 HC:  
51,38  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera  
con patatas/ Lácteo

**23**

Lentejas con verduras  
Fogonero en salsa verde  
Fruta  
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,02 Prot: 34,12 HC:  
78,62  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Ave con arroz/ Lácteo

**24**

Judías verdes salteadas  
Lomo asado al ajillo con pimientos asados  
Fruta  
Kcal: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60 HC:  
70,82  
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con  
verduras/ Lácteo

**25**

Patatas a la riojana  
Merluza al horno con rodaja de tomate  
Lácteo  
Kcal: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12 HC:  
74,21  
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo  
con pasta / Fruta

**26**

Sopa de maravilla  
Estofado de ave con zanahoria baby  
Fruta  
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC:  
79,52  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con  
verduras/ Fruta

**29**

Crema de Puerros  
Albóndigas en salsa  
Fruta  
Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC:  
67,38  
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con  
verduras/ Fruta

**30**

Alubias con hortalizas  
Abadejo con fritada y ensalada  
Fruta  
Kcal: 549,70 Lípidos: 11,60 Prot: 30,52 HC:  
71,53  
Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo  
con patatas/ Lácteo

**31**

Arroz tres delicias  
Estofado de ternera a la jardinera  
Fruta  
Kcal: 851,20 Lípidos: 37,58 Prot: 36,40 HC:  
87,40  
Recomendación de cenas: Verdura  
crema/Pescado con pasta / Lácteo