



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

*Alubias con verduras
Merluza al horno 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
Lomo a la riojana
Fruta
Kcal: 620,53 Lípidos: 17,22 Prot: 34,35 HC:
77,23
Recomendación de cenas: Pasta/ Huevo con
verdura/ Lácteo*

*Judías verdes salteadas
Lomo asado con pimientos asados
Fruta
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 al horno 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 zanahoria baby
Fruta
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC:
79,52
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con
verdura/ Lácteo*

*Arroz con tomate
Tortilla francesa con 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 a la hortelana
Fogonero en salsa verde
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 asado con pimientos asados
Fruta
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 al horno 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 zanahoria baby
Fruta
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC:
79,52
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con
verdura/ Lácteo*

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

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

*Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta
Kcal: 852,58 Lípidos: 37,61 Prot: 36,59 HC:
88,74
Recomendación de cenas: Crema de verduras
/ Pescado con pasta/ Lácteo*

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

*Coditos con tomate
Merluza a la vasca
Fruta
Kcal: 583,48 Lípidos: 19,99 Prot: 18,98 HC:
76,68
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con
arroz/ Lácteo*

*Sopa de ave con fideos
Lomo fresco asado al ajillo con ensalada
Fruta
Kcal: 571,24 Lípidos: 17,43 Prot: 38,85 HC:
61,84
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con
verduras/ Lácteo*

*Garbanzos con verduras
Palometa con tomate
Fruta
Kcal: 539,84 Lípidos: 11,58 Prot: 25,01 HC:
76,15
Recomendación de cenas: Crema de
verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo*

*Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas parisinas
Fruta
Kcal: 636,21 Lípidos: 21,93 Prot: 35,87 HC:
68,87
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera
con verdura / Lácteo*

*Alubias pintas guisadas
Bacalao con pimientos rojos
Fruta
Kcal: 510,97 Lípidos: 8,55 Prot: 29,73 HC:
70,14
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con
verdura/ Lácteo*

*Arroz milanesa
Tortilla francesa con tomate natural
Lácteo
Kcal: 650,38 Lípidos: 19,63 Prot: 26,49 HC:
90,50
Recomendación de cenas: Sopa/ Pescado con
verdura/ Fruta*

*Lentejas guisadas
Merluza a la gallega
Fruta
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,01 Prot: 33,71 HC:
79,60
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con
patata/ Lácteo*

*Judías verduras salteadas
Pollo asado con limón
Lácteo
Kcal: 578,39 Lípidos: 20,54 Prot: 22,64 HC:
72,84
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera
con verdura/ fruta*

*Paella mixta
Estofado de cerdo
Fruta
Kcal: 750,09 Lípidos: 20,68 Prot: 42,18 HC:
94,36
Recomendación de cenas: Crema de
verduras/ Huevo con patata/ Lácteo*

FESTIVO

FESTIVO