

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

07
Lentejas guisadas
Merluza a la gallega
Fruta
Kcal: 536,5 Lípidos: 8,9 Prot: 33,8 HC: 74,4
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata / Yogurt

08
Judías verduras salteadas
Pollo asado con limón
Lácteo
Kcal: 608,0 Lípidos: 26,8 Prot: 39,5 HC: 49,8
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura/ fruta

09
Paella mixta
Estofado de cerdo
Fruta
Kcal: 713,3 Lípidos: 19,6 Prot: 38,7 HC: 92,4
Recomendación de cenas: Verdura crema / Huevo con patata / Yogurt

10
Patatas a la riojana
Salmon a la crema con champiñones
Fruta
Kcal: 756,4 Lípidos: 36,1 Prot: 28,3 HC: 75,6
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

11
Macarrones con tomate
Tortilla de patata con ensalada
Fruta
Kcal: 644,7 Lípidos: 19,3 Prot: 17,6 HC: 94,4
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz/ Fruta

14
Sopa de ave con fideos
Hamburguesa a la plancha con tomate natural
Fruta
Kcal: 571,5 Lípidos: 17,3 Prot: 20,1 HC: 62,9
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado con verduras / Lácteo

15
Alubias blancas estofadas
Tortilla de francesa con ensalada
Lácteo
Kcal: 600,00 Lípidos: 18,1 Prot: 29,6 HC: 76,6
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Fruta

16
Verdura salteada
Abadejo con tomate
Fruta
Kcal: 417,5 Lípidos: 8,9 Prot: 27,0 HC: 54,9
Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con verduras / Lácteo

17
Arroz con pisto
Escalopines de ternera estofados
Fruta
Kcal: 642,3 Lípidos: 13,8 Prot: 34,5 HC: 91,2
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura/ Lácteo

18
Lentejas castellanas
Merluza en salsa verde
Fruta
Kcal: 558,7 Lípidos: 9,1 Prot: 34,0 HC: 79,1
Recomendación de cenas: Verdura /Ave con patata / Lácteo

21
Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Fruta
Kcal: 527,2 Lípidos: 15,91 Prot: 13,8 HC: 76,0
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo

22
Garbanzos con hortalizas
Limanda con salsa de zanahoria
Fruta
Kcal: 511,2 Lípidos: 10,3 Prot: 30,6 HC: 67,6
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con arroz / Lácteo

23
Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo asados
Fruta
Kcal: 690,5 Lípidos: 23,4 Prot: 37,6 HC: 79,0
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata/ Lácteo

24
Alubias con zanahorias
Merluza al horno
Lácteo
Kcal: 623,2 Lípidos: 15,8 Prot: 36,5 HC: 76,0
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con pasta / Fruta

25
Porrusalda
Lomo a la Riojana
Fruta
Kcal: 619,7 Lípidos: 17,1 Prot: 34,0 HC: 77,8
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

28
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de francesa con queso y ensalada
Fruta
Kcal: 707,7 Lípidos: 30,1 Prot: 27,2 HC: 79,3
Recomendación de cenas: verdura / Ternera con patata / Lácteo

29
Lentejas con verduras
FOGONERO en salsa verde
Fruta
Kcal: 523,9 Lípidos: 8,,6 Prot: 30,4 HC: 75,1
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con arroz / Lácteo

30
Judías verdes salteadas
Lomo asado al ajillo con pimientos asados
Fruta
Kcal: 506,2 Lípidos: 16,9 Prot: 33,2 HC: 49,8
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

31
Patatas a la riojana
Merluza al horno con rodaja de tomate
Lácteo
Kcal: 638,7 Lípidos: 27,0 Prot: 28,9 HC: 67,8
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta