

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04

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

05

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

06

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

07

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

01

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

11

NO LECTIVO

12

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

13

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

14

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

08

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

18

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

19

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

20

Patatas a la riojana
Salmón a la crema con champiñones
Fruta
Kcal: 784,60 Lípidos: 38,19 Prot: 30,37 HC: 75,33
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

21

Macarrones con tomate
Tortilla de francesa con ensalada
Fruta
Kcal: 784,60 Lípidos: 38,19 Prot: 30,37 HC: 75,33
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

15

Arroz milanese
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

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

29

NO LECTIVO