



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 631 HC 78 Lip 18 Prot 42	3 Kcal 702 HC 116 Lip 13 Prot 35	4 Kcal 813 HC 103 Lip 31 Prot 34	5 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43
FIESTA	Crema de purreusalda Pavo guisado con ensalada Yogur	Macarrones con tomate Merluza meniere Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
	Arroz - Pescado - Fruta	Ensalada - Carne - Lácteo	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Lácteo
8 Kcal 762 HC 83 Lip 39 Prot 21	9 Kcal 880 HC 115 Lip 34 Prot 31	10 Kcal 690 HC 76 Lip 29 Prot 34	11 Kcal 782 HC 77 Lip 39 Prot 33	12 Kcal 789 HC 112 Lip 25 Prot 33
Crema de calabaza Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo
Pasta - Pescado - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Fruta
15 Kcal 684 HC 80 Lip 32 Prot 21	16 Kcal 794 HC 104 Lip 18 Prot 57	17 Kcal 893 HC 129 Lip 34 Prot 27	18 Kcal 757 HC 101 Lip 16 Prot 56	19 Kcal 678 HC 78 Lip 19 Prot 48
Crema de verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada	Macarrones integrales italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	Menestra de verduras Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Natillas
Pasta - Pescado - Fruta	Arroz - Ave - Yogur	Crema - Huevo - Lácteo	Ensalada - Huevo - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
22 Kcal 652 HC 81 Lip 26 Prot 33	23 Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34	24 Kcal 671 HC 76 Lip 27 Prot 34	25 Kcal 850 HC 129 Lip 27 Prot 29	26 Kcal 766 HC 95 Lip 24 Prot 46
Vainas con patatas Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Abadejo a la romana con mahonesa Yogur bebible	Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras Salmon meniere Fruta de temporada
Arroz - Carne - Lácteo	Sopa - Pescado - Yogur	Pasta - Ave - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur
29 Kcal 965 HC 75 Lip 51 Prot 54	30 Kcal 769 HC 82 Lip 30 Prot 44			
Crema de purreusalda Muslo de pollo asado con patatas fritas Yogur	Patatas en salsa verde Filete de ternera empanado con ensalada Fruta de temporada			
Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Pescado - Yogur			