

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Alubias Blancas con Arroz
Tortilla de Patatas con Calabacín
Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada

2 Judías Verdes Rehogadas
Marmitako de Salmón

Pan Blanco
Fruta Temporada

3 Paella de Marisco
Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan Blanco
Fruta Temporada

4 Tallarines Boloñesa
Abadejo a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Yogur

Kcal: 568 Lip: 22,12 Prot: 17,48 HC: 76,29

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Kcal: 430 Lip: 19,07 Prot: 24,80 HC: 41,16

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Kcal: 668 Lip: 19,71 Prot: 37,02 HC: 89,72

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 657 Lip: 25,79 Prot: 32,52 HC: 72,96

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

7 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Tomate
Pan Blanco
Fruta Temporada

8 Crema Hortelana
Arroz con Pollo

Pan Blanco
Fruta Temporada

9 Puchero
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco
Fruta Temporada

10 Menestra de Verduras
Hamburguesa de Ternera al Horno
Arroz Pilaf
Pan Blanco
Fruta Temporada

11 Lacitos Napolitana
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Yogur

Kcal: 591 Lip: 22,05 Prot: 19,22 HC: 80,87

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 559 Lip: 15,79 Prot: 16,39 HC: 84,17

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 541 Lip: 19,74 Prot: 33,87 HC: 56,06

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 483 Lip: 13,47 Prot: 19,95 HC: 63,40

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 610 Lip: 21,72 Prot: 30,52 HC: 71,57

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla Francesa de Atún

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco
Fruta Temporada

15 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Coditos Boloñesa

Pan Blanco
Yogur

16 Lentejas Estofadas
Caballa en Aceite

Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada

17 Patatas a la Riojana
Albóndigas de cerdo en salsa

Zanahorias al Ajillo
Pan Blanco
Fruta Temporada

18 Arroz con Verduras
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 584 Lip: 31,60 Prot: 19,48 HC: 57,49

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 602 Lip: 15,66 Prot: 23,90 HC: 92,32

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 541 Lip: 20,85 Prot: 33,16 HC: 53,80

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 576 Lip: 28,49 Prot: 27,47 HC: 53,99

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Kcal: 503 Lip: 16,27 Prot: 20,22 HC: 70,99

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

21 Potaje de Lentejas con Calabaza
Tortilla Francesa
Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada

22 Patatas Guisadas con Chorizo
Jamoncito de Pollo al Horno
Brócoli al Vapor (guarnición)
Pan Blanco
Fruta Temporada

23 Garbanzos Estofados
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco
Fruta Temporada

24 Crema de Calabacín
Espaguetis Boloñesa

Pan Blanco
Fruta Temporada

25 Paella de Verduras
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Yogur

Kcal: 497 Lip: 20,00 Prot: 18,23 HC: 63,23

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Kcal: 470 Lip: 22,02 Prot: 21,66 HC: 48,04

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Kcal: 466 Lip: 18,66 Prot: 27,09 HC: 46,48

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 564 Lip: 18,65 Prot: 19,95 HC: 80,08

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Kcal: 615 Lip: 20,07 Prot: 29,21 HC: 81,37

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco
Fruta Temporada

29 Crema Hortelana
Arroz con Magro de cerdo

Pan Blanco
Fruta Temporada

30 Puchero
Atún a la Riojana

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco
Fruta Temporada

31 Sopa de Estrellitas con Verduras
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Integral
Yogur

Kcal: 581 Lip: 24,57 Prot: 18,98 HC: 70,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 501 Lip: 12,79 Prot: 14,10 HC: 86,33

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 555 Lip: 20,10 Prot: 32,10 HC: 61,52

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 496 Lip: 14,89 Prot: 18,45 HC: 68,28

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea