

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Coditos con Tomate y Queso
Abadejo al Horno al LimónPimientos asados
Pan 30g.
Yogur

Kcal: 636 Lip: 26,80 Prot: 28,48 HC: 70,02

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

2 Lentejas guisadas con Arroz
Flamenquín de Pollo y QuesoTomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 551 Lip: 20,77 Prot: 19,70 HC: 71,23

Cena: Patata + Carne + Lácteo

3 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con TomatePatatas Panaderas al Vapor
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 512 Lip: 18,91 Prot: 19,71 HC: 68,97

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

4 Arroz al Horno a la Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 508 Lip: 14,27 Prot: 21,20 HC: 76,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

7 Crema de Verduras
Jamón de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada8 Potaje de Lentejas con Calabaza
Tortilla Francesa
Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada9 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 30g.
Fruta Temporada10 Espaguetis Boloñesa
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada11 Arroz con Tomate
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 448 Lip: 14,80 Prot: 18,00 HC: 63,32

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

14 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada

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

Cena: Pasta + Carne + Fruta

15 Crema Hortelana
Arroz con Magro

Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 532 Lip: 17,38 Prot: 26,55 HC: 61,70

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 Puchero
Atún a la Riojana

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 679 Lip: 29,33 Prot: 23,69 HC: 78,87

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

17 Macarrones con Tomate y Albahaca
Merluza al Horno en Salsa Verde

Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 610 Lip: 20,58 Prot: 28,39 HC: 79,54

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 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

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Tortilla Francesa con Jamón cocido
Ensalada Primavera
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 510 Lip: 13,09 Prot: 16,04 HC: 86,05

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

22 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo Jardinera
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 509 Lip: 19,00 Prot: 25,88 HC: 58,91

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Lentejas con Chorizo
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 561 Lip: 18,37 Prot: 22,82 HC: 76,92

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Crema de Pescado (Emblanco)
Espirales con Tomate y Queso

Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 510 Lip: 15,09 Prot: 18,85 HC: 71,67

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

25 Arroz Campesina
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 498 Lip: 21,22 Prot: 18,46 HC: 59,82

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28

Kcal: 622 Lip: 24,39 Prot: 28,07 HC: 75,21

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Kcal: 485 Lip: 19,73 Prot: 24,90 HC: 52,50

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 575 Lip: 16,79 Prot: 18,25 HC: 89,22

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 629 Lip: 24,14 Prot: 24,52 HC: 80,04

Cena: Verdura + Carne + Lácteo