

### Lunes

**2** Pasta con Caballa Espiral, Tomate Frito, Cebolla, Caballa Aceite  
Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 636 **Lip:** 21,66 **Prot:** 26,60 **HC:** 85,17

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**9** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
Tortilla de Patata con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 621 **Lip:** 17,13 **Prot:** 29,16 **HC:** 91,95

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**16** Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacín, Judía Verde Plana, Cebolla  
Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Harina, Aceite Oliva 0,4°  
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 763 **Lip:** 32,92 **Prot:** 29,35 **HC:** 108,53

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

### Martes

**3** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pimiento Verde  
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 644 **Lip:** 15,99 **Prot:** 45,42 **HC:** 82,89

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**10** Pasta Napolitana Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 712 **Lip:** 21,08 **Prot:** 23,63 **HC:** 108,34

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 626 **Lip:** 23,64 **Prot:** 33,74 **HC:** 72,17

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

### Miércoles

**4** Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Magro con Tomate Magro de Cerdo, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 623 **Lip:** 22,83 **Prot:** 29,73 **HC:** 77,78

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**11** Crema de Zanahoria Ecológica Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Ragout de Pollo al Ajillo Pollo Ragout, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 622 **Lip:** 34,90 **Prot:** 38,81 **HC:** 81,46

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**18** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 641 **Lip:** 22,12 **Prot:** 32,41 **HC:** 81,40

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

### Jueves

**5** Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
Caballa en Aceite Caballa Aceite  
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 671 **Lip:** 22,00 **Prot:** 39,61 **HC:** 81,89

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

**12** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 734 **Lip:** 28,81 **Prot:** 32,96 **HC:** 89,23

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**19** Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco  
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 702 **Lip:** 25,11 **Prot:** 34,02 **HC:** 86,08

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

### Viernes

**6**   
**FESTIVO**

**13** Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 679 **Lip:** 22,85 **Prot:** 32,22 **HC:** 89,87

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**20** Ensalada Mixta Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa  
Hot Dog Pan Hot Dog, Frankfur Pavo, Ketchup  
Patatas Chips Patata Frita  
Postre especial  
Refrescos sin Azúcar ni Cafeína

**Kcal:** 644 **Lip:** 32,15 **Prot:** 19,55 **HC:** 69,05

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta