

Lunes

7

Martes

8

Miércoles

9

Pasta con Tomate
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

10

Lentejas Estofadas
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Viernes

11

Patatas a la Riojana
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan
Yogur

14

Judías Verdes con Tomate
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

15

Crema de Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada

16

Paella de Verduras y Pollo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

17

Ensalada de Pasta con Caballa
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

18

Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 620 Lip: 27,83 Prot: 17,86 HC: 72,44

Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Sopa de Picadillo
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 570 Lip: 18,45 Prot: 33,86 HC: 68,17

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

22

Arroz con Tomate
Fritura de Pescado
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

23

Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Tomate
Pan
Fruta de Temporada

24

Menestra Rehogada
Hamburguesa de Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

25

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Kcal: 653 Lip: 25,32 Prot: 25,39 HC: 75,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Lentejas con Chorizo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 20,70 Prot: 20,70 HC: 99,16

Cena: Patata + Carne + Fruta

29

Guisantes Rehogados
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

30

Pasta Boloñesa
Limanda al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 520 Lip: 26,88 Prot: 22,73 HC: 60,32

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 681 Lip: 24,97 Prot: 36,06 HC: 76,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 692 Lip: 19,64 Prot: 31,52 HC: 100,05

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 582 Lip: 20,60 Prot: 38,54 HC: 61,76

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 627 Lip: 19,59 Prot: 35,33 HC: 79,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta