



















































































| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|---|
| | | | | |
| | | - Día 5 - Crema de calabaza  Ternera asada a la jardinera Pan y Yogur natural azucarado   Kcal:375 Prot:23 Lip:9,4 HC:53,4 | - Día 6 - Ensalada de pasta tricolor (pasta, atun, zanahoria, y maiz)      Roti de pavo en salsa americana con tiras de pimiento   Pan y Naranja  Kcal:446 Prot:32 Lip:12,3 HC:55,4 | - Día 7 - Lentejas a la hortelana  Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga, zanahoria y maiz   Pan y Sandía  Kcal:322 Prot:15,4 Lip:4,3 HC:58,9 |
| - Día 10 - Patatas a la riojana  Rombos de merluza       Pan y Manzana  Kcal:380 Prot:23,1 Lip:12,4 HC:48,6 | - Día 11 - Coditos blancos salteados con verduritas   Muslitos de pollo al limon c/ Lechuga, zanahoria y maiz  Pan y Yogur sabor   Kcal:340 Prot:10,5 Lip:9,2 HC:57,1 | - Día 12 - Arroz tres delicias    Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga, zanahoria y maiz Pan y Plátano  Kcal:302 Prot:8,4 Lip:3,6 HC:62,1 | - Día 13 - Garbanzos con espinacas  Filete de merluza en salsa con verduritas  Pan y Melon  Kcal:392 Prot:21,9 Lip:7,5 HC:62,4 | - Día 14 - Crema de calabacin  Huevos cocidos con tomate y atun   Pan y Pera  Kcal:412 Prot:17,4 Lip:17,4 HC:50,5 |
| - Día 17 - Lentejas estofadas con verduras  Filete de merluza a la gallega   Pan y Melon  Kcal:418 Prot:26,1 Lip:8,4 HC:63,1 | - Día 18 - Brocoli al ajillo Tortilla paisana c/ Lechuga, zanahoria y maiz   Pan y Manzana  Kcal:233 Prot:6,9 Lip:6,4 HC:41,6 | - Día 19 - Judías blancas a la riojana  Salchichas de pavo con jardinera de verduras  Pan y Yogur liquido   Kcal:704 Prot:34,4 Lip:26,6 HC:85,1 | - Día 20 - Sopa de letras   Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro     Pan y Sandía  Kcal:430 Prot:15,5 Lip:21,9 HC:45,8 | - Día 21 - Macarrones a la napolitana   Filete de abadejo al horno con pimenton y huevo duro   Pan y Pera  Kcal:400 Prot:17 Lip:12,8 HC:58,4 |
| - Día 24 - Arroz blanco con salsa de tomate Filete de pollo empanado c/ Lechuga, zanahoria y maiz     Pan y Melon  Kcal:287 Prot:6,4 Lip:5,6 HC:55,9 | - Día 25 - Crema de puerro  Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Pan y Yogur natural azucarado   Kcal:391 Prot:25,8 Lip:10 HC:53 | - Día 26 - Patatas guisadas con verduras  Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento   Pan y Plátano  Kcal:348 Prot:15,3 Lip:8,3 HC:56,8 | - Día 27 - Judías pintas a la hortelana  Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga, zanahoria y maiz   Pan y Manzana  Kcal:350 Prot:14,3 Lip:3,5 HC:69,5 | - Día 28 - Judías verdes rehogadas con ajo Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata    Pan y Sandía  Kcal:289 Prot:14,1 Lip:10,1 HC:38,9 |

