



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

Arroz con tomate  
Tortilla francesa con queso y ensalada  
Fruta  
Kcal: 684,80 Lípidos: 26,87 Prot: 24,71 HC: 83,63  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo

Lentejas a la hortelana  
Bacalao en salsa verde  
Fruta  
Kcal: 525,22 Lípidos: 8,68 Prot: 30,79 HC: 74,61  
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Ave con arroz / Lácteo

Judías verdes salteadas  
Lomo asado con pimientos asados  
Fruta  
Kcal: 509,13 Lípidos: 16,95 Prot: 33,42 HC: 50,39  
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

Patatas a la riojana  
Merluza a la gallega con rodaja de tomate  
Lácteo  
Kcal: 725,85 Lípidos: 28,98 Prot: 33,03 HC: 80,28  
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta

Sopa maravilla  
Estofado de ave con zanahoria baby  
Fruta  
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verdura/ Lácteo

10

11

12

13

14

Menestra de verduras  
Albóndigas en salsa  
Fruta  
Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38  
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verduras/ Lácteo

Alubias con hortalizas  
Limanda al horno con ensalada  
Fruta  
Kcal: 549,73 Lípidos: 11,68 Prot: 30,59 HC: 71,54  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

Arroz tres delicias  
Estofado de ternera a la jardinera  
Fruta  
Kcal: 852,58 Lípidos: 37,61 Prot: 36,59 HC: 88,74  
Recomendación de cenas: Crema de verduras / Pescado con pasta/ Lácteo

FESTIVO

FESTIVO

17

18

19

20

21

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

24

25

26

27

28

Verdura salteada  
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural  
Fruta  
Kcal: 578,39 Lípidos: 20,54 Prot: 22,64 HC: 72,84  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura/ Lácteo

Lentejas guisadas  
Merluza a la gallega  
Fruta  
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,01 Prot: 33,71 HC: 79,60  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

Paella mixta  
Estofado de cerdo  
Fruta  
Kcal: 750,09 Lípidos: 20,68 Prot: 42,18 HC: 94,36  
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Huevo con patata/ Lácteo

Patatas a la riojana  
Salmón a la crema con champiñones  
Fruta  
Kcal: 784,60 Lípidos: 38,19 Prot: 30,37 HC: 75,33  
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

Macarrones con tomate  
Pollo asado al limón con ensalada  
Lácteo  
Kcal: 698,86 Lípidos: 24,17 Prot: 39,11 HC: 78,20  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz/ Fruta