



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	751	HC	88	4	Kcal	670	HC	83	5	Kcal	719	HC	96	6	Kcal	660	HC	90	7	Kcal	796	HC	122
	Lip	25	Prot	46		Lip	30	Prot	19		Lip	16	Prot	51		Lip	15	Prot	43		Lip	19	Prot	39
Lentejas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Crema de calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras Lomo adobado con judías verdes Fruta de temporada					Purrusalda Pavo guisado a la jardinera Flan					Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Sopa - Huevo - Yogur					Arroz - Pescado - Lácteo					Crema - Pescado - Yogur					Ensalada - Pescado - Fruta					Verdura - Carne - Yogur				
10	Kcal	802	HC	73	11	Kcal	727	HC	98	12	Kcal	697	HC	76	13	Kcal	903	HC	104	14	Kcal	913	HC	136
	Lip	42	Prot	29		Lip	21	Prot	41		Lip	25	Prot	46		Lip	40	Prot	34		Lip	33	Prot	23
Vainas con patatas Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada					Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Alubias rojas con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada				
Arroz - Huevo - Yogur					Sopa - Pescado - Yogur					Ensalada - Huevo - Fruta					Crema - Ave - Yogur					Verdura - Pescado - Yogur				
17	Kcal	671	HC	78	18	Kcal	754	HC	84	19	Kcal	790	HC	121	20	Kcal	848	HC	102	21	Kcal	770	HC	102
	Lip	23	Prot	41		Lip	33	Prot	15		Lip	21	Prot	34		Lip	36	Prot	32		Lip	26	Prot	33
Sopa de ave con fideos integrales Abadejo a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					Menestra de verduras Albondigas de ave con patatas fritas Fruta de temporada					Arroz con tomate Salmon meniere Fruta de temporada					Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Crema de calabaza Pechuga de pollo con ensalada Postre especial				
Verdura - Pescado - Fruta					Arroz - Huevo - Lácteo					Crema - Ave - Lácteo					Ensalada - Pescado - Yogur					Pasta - Pescado - Fruta				
24	Kcal	845	HC	129	25	Kcal	865	HC	109	26	Kcal	646	HC	72	27	Kcal	823	HC	93	28	Kcal	802	HC	91
	Lip	31	Prot	23		Lip	33	Prot	38		Lip	33	Prot	21		Lip	21	Prot	69		Lip	32	Prot	40
Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					Paella de carne Cabezada de cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Crema de calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos					Lentejas con verduras Jamoncitos al horno con champiñones Fruta de temporada					Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Sopa - Huevo - Yogur					Ensalada - Carne - Fruta					Crema - Ave - Fruta					Patata - Pescado - Yogur					Verdura - Pescado - Lácteo				