

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Kcal 731 HC 114,8 Lip 22,5 Prot 17,0	Kcal 984 HC 109,1 Lip 41,2 Prot 42,5	Kcal 921 HC 163,2 Lip 14,3 Prot 29,8	Kcal 891 HC 102,0 Lip 35,4 Prot 38,5	Kcal 845 HC 89,4 Lip 33,6 Prot 42,7
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur natural azucarado - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Yogur sabores - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal 758 HC 93,9 Lip 17,6 Prot 40,6	Kcal 752 HC 90,8 Lip 19,4 Prot 50,1	Kcal 742 HC 106,5 Lip 25,9 Prot 19,3	Kcal 1036 HC 135,8 Lip 37,4 Prot 35,8	Kcal 754 HC 101,7 Lip 17,4 Prot 40,0
- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores - Pan	- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan	- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado - Pan	- Alubias rojas con verdura - Bacalao romana con ensalada liz - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal 894 HC 136,5 Lip 27,1 Prot 22,4	Kcal 823 HC 96,9 Lip 34,5 Prot 29,1	Kcal 702 HC 94,3 Lip 27,6 Prot 16,0	Kcal 886 HC 106,9 Lip 26,9 Prot 47,1	Kcal 958 HC 135,2 Lip 44,3 Prot 45,1
- Puré de verdura - San jacobito con ensalada liz - Fruta - Pan	- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - Pan	- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan	- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal 757 HC 85,2 Lip 21,7 Prot 42,9	Kcal 887 HC 115,1 Lip 33,6 Prot 29,9	Kcal 682 HC 97,0 Lip 15,9 Prot 30,8	Kcal 819 HC 93,8 Lip 27,3 Prot 46,9	Kcal 1088 HC 154,3 Lip 39,1 Prot 25,7
- Lentejas con verdura - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogur sabores - Pan	- Alubias blancas con verdura - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de ternera con verduras a la cazadora - Yogur natural azucarado - Pan	- Macarrones napolitana - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.