

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Kcal 847	Kcal 970	Kcal 921	Kcal 748	Kcal 870
HC 142,5	HC 112,5	HC 163,2	HC 93,5	HC 128,7
Lip 22,7	Lip 41,6	Lip 14,3	Lip 27,0	Lip 21,7
Prot 17,4	Prot 37,3	Prot 29,8	Prot 32,7	Prot 39,2
- Macarrones salteados - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal 603	Kcal 886	Kcal 769	Kcal 939	Kcal 639
HC 72,1	HC 130,8	HC 110,0	HC 127,2	HC 80,2
Lip 21,5	Lip 19,5	Lip 28,2	Lip 27,2	Lip 23,1
Prot 26,6	Prot 48,7	Prot 17,5	Prot 47,8	Prot 27,1
- Acelgas rehogadas - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Fruta - Pan	- Arroz blanco - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Fruta - Pan	- Borrajá - Bacalao romana con ensalada liz - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal 892	Kcal 766	Kcal 846	Kcal 776	Kcal 958
HC 124,6	HC 94,6	HC 142,1	HC 101,3	HC 135,2
Lip 30,0	Lip 25,6	Lip 22,7	Lip 20,6	Lip 44,3
Prot 32,3	Prot 39,3	Prot 17,4	Prot 41,9	Prot 45,1
- Macarrones salteados - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan	- Patatas a la marinera - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal 670	Kcal 939	Kcal 682	Kcal 779	Kcal 924
HC 77,2	HC 136,3	HC 97,0	HC 93,7	HC 132,8
Lip 27,4	Lip 26,2	Lip 15,9	Lip 25,4	Lip 25,2
Prot 30,1	Prot 39,4	Prot 30,8	Prot 43,5	Prot 39,5
- Acelgas rehogadas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	- Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Fruta - 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 - Fruta - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan

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