



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa a la plancha con tomate natural
Fruta
Kcal:834,41 Lípidos: 38,91 Prot: 23,82 HC: 69,95
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Lácteo

Alubia blanca estofadas
Tortilla francesa con ensalada Lácteo
Kcal: 638,93 Lípidos: 19,91 Prot: 32,31 HC: 79,46
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura/ Fruta

Verdura salteada
Abadejo con tomate Fruta
Kcal: 403,91 Lípidos: 8,36 Prot: 25 HC: 51,75
Recomendación de cenas: Pasta/ Cerdo con verduras/ Lácteo

Arroz con pisto
Escalopines de ternera estofados con champiñones Fruta
Kcal:651,35 Lípidos: 16,04 Prot: 38,72 HC: 85,31
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura/ Lácteo

Lentejas castellanas
Merluza en salsa verde Fruta
Kcal: 536,62 Lípidos: 8,92 Prot: 33,84 HC: 74,61
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con patata/ Lácteo

15

16

17

18

19

Crema de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural Fruta
Kcal: 497,36 Lípidos: 15,71 Prot: 12,28 HC: 70,56
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo

Garbanzos con hortalizas
Limanda con salsa de zanahoria Fruta
Kcal: 559,16 Lípidos: 14,48 Prot: 24,32 HC: 75,90
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ave con arroz/ Lácteo

Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo asados Fruta
Kcal: 667,05 Lípidos: 21,08 Prot: 38,65 HC: 77,78
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata/ Lácteo

Alubias con verduras
Merluza al horno con ensalada Lácteo
Kcal: 625,85 Lípidos: 15,86 Prot: 36,59 HC: 76,46
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Cerdo con pasta/ Fruta

Purrusalda
Lomo a la riojana Fruta
Kcal: 620,53 Lípidos: 17,22 Prot: 34,35 HC: 77,23
Recomendación de cenas: Pasta/ Huevo con verdura/ Lácteo

22

23

24

25

26

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
Fogonero 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 al horno 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

29

30

31

Crema de puerros
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
Abadejo con fritada 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