

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

13

SOPA DE PUCHERO
CROQUETAS Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FLAN / NATILLAS
PAN BLANCO
Kcal 766,73 Prot 42,80 Lip 27,06 HC 86,50

14

CREMA DE HORTALIZAS
LOMO A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 604,03 Prot 26,81 Lip 15,91 HC 84,60

15

ALUBIAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATA DADO
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 663,27 Prot 29,24 Lip 25,46 HC 73,57

16

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 763,23 Prot 21,21 Lip 30,44 HC 95,17

19

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 490,20 Prot 19,24 Lip 14,00 HC 74,82

20

PATATAS A LA RIOJANA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 702,63 Prot 22,56 Lip 22,05 HC 100,56

21

ARROZ MILANESA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 830,71 Prot 32,05 Lip 34,28 HC 94,80

22

CREMA PARMENTIER
REDONDO DE PAVO A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 669,33 Prot 30,89 Lip 24,60 HC 75,59

23

ESPAGUETIS SALTEADOS CON SALSA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES
MERLUZA A LA ROMANA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 714,11 Prot 25,30 Lip 31,83 HC 79,11

26

SOPA DE AVE CON PASTA
GRATEN DE PATATAS Y ATÚN
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 587,00 Prot 21,231 Lip 9,43 HC 100,09

27

PAELLA MIXTA
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 587,17 Prot 27,01 Lip 17,44 HC 77,85

28

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN
PEZ VELA EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 743,33 Prot 27,74 Lip 28,88 HC 89,20

29

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FLAN / NATILLAS
PAN BLANCO
Kcal 715,03 Prot 40,26 Lip 25,87 HC 78,17

30

CREMA DE HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 618,39 Prot 20,48 Lip 22,10 HC 74,95

31

CREMA DE HORTALIZAS
LOMO A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 604,03 Prot 26,81 Lip 15,91 HC 84,60

32

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 490,20 Prot 19,24 Lip 14,00 HC 74,82

33

PATATAS A LA RIOJANA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 702,63 Prot 22,56 Lip 22,05 HC 100,56

34

ARROZ MILANESA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 830,71 Prot 32,05 Lip 34,28 HC 94,80

35

CREMA PARMENTIER
REDONDO DE PAVO A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 669,33 Prot 30,89 Lip 24,60 HC 75,59

36

ESPAGUETIS SALTEADOS CON SALSA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES
MERLUZA A LA ROMANA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 714,11 Prot 25,30 Lip 31,83 HC 79,11

37

SOPA DE AVE CON PASTA
GRATEN DE PATATAS Y ATÚN
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 587,00 Prot 21,231 Lip 9,43 HC 100,09

38

PAELLA MIXTA
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 587,17 Prot 27,01 Lip 17,44 HC 77,85

39

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN
PEZ VELA EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 743,33 Prot 27,74 Lip 28,88 HC 89,20

40

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FLAN / NATILLAS
PAN BLANCO
Kcal 715,03 Prot 40,26 Lip 25,87 HC 78,17

41

CREMA DE HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
Kcal 618,39 Prot 20,48 Lip 22,10 HC 74,95