

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
<p>Crema de Zanahoria Tallarines con Tomate y Atún</p> <p>Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 521 <b>Lip:</b> 10,35 <b>Prot:</b> 16,02 <b>HC:</b> 91,87 <b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Potaje de Lentejas con Calabaza Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 509 <b>Lip:</b> 20,08 <b>Prot:</b> 22,34 <b>HC:</b> 66,22 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>Cazuela de Fideos con Choco Cordon Bleu de Pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 878 <b>Lip:</b> 46,43 <b>Prot:</b> 22,35 <b>HC:</b> 91,92 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Alubias Blancas Guisadas Abadejo a Las Finas Hierbas</p> <p>Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 438 <b>Lip:</b> 16,31 <b>Prot:</b> 12,30 <b>HC:</b> 62,60 <b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Arroz con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín</p> <p>Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur de sabor</p> <p><b>Kcal:</b> 667 <b>Lip:</b> 25,36 <b>Prot:</b> 17,28 <b>HC:</b> 93,29 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta</p>
15	16	17	18	19
<p>Crema Hortelana Estofado de Patatas con Ternera</p> <p>Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 523 <b>Lip:</b> 14,32 <b>Prot:</b> 21,15 <b>HC:</b> 81,00 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>Arroz Caldoso de Verduras Tortilla Francesa de Atún</p> <p>Zanahorias al Vapor (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 623 <b>Lip:</b> 27,20 <b>Prot:</b> 15,39 <b>HC:</b> 83,00 <b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Lentejas Guisadas con Pollo Filete de Merluza Empanada</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 581 <b>Lip:</b> 19,14 <b>Prot:</b> 23,87 <b>HC:</b> 77,15 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>Garbanzos Estofados con Verduras Muslito de Pollo al Horno al Ajillo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 487 <b>Lip:</b> 17,37 <b>Prot:</b> 21,51 <b>HC:</b> 62,96 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>Macarrones con Tomate y Albahaca Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 495 <b>Lip:</b> 15,43 <b>Prot:</b> 12,49 <b>HC:</b> 76,61 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo o Fruta</p>
22	23	24	25	26
<p>Potaje de Alubias Blancas Tortilla de Patatas con Calabacín</p> <p>Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 553 <b>Lip:</b> 19,43 <b>Prot:</b> 18,49 <b>HC:</b> 76,63 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Brócoli Salteado con Queso Rallado Espaguetis Boloñesa</p> <p>Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 552 <b>Lip:</b> 16,49 <b>Prot:</b> 23,65 <b>HC:</b> 77,87 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>Puchero Dados de Atún a la Riojana</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 615 <b>Lip:</b> 20,90 <b>Prot:</b> 33,28 <b>HC:</b> 73,19 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>Crema de Calabacín Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 466 <b>Lip:</b> 12,89 <b>Prot:</b> 15,61 <b>HC:</b> 70,79 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Bacalao al Horno en Salsa Verde</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur de sabor</p> <p><b>Kcal:</b> 584 <b>Lip:</b> 19,17 <b>Prot:</b> 24,55 <b>HC:</b> 79,99 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo o Fruta</p>
29	30	31		
<p>Crema de Verduras Estofado de Patatas con Magro de cerdo</p> <p>Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 489 <b>Lip:</b> 10,44 <b>Prot:</b> 20,60 <b>HC:</b> 81,62 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>Coditos con Tomate y Queso Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 579 <b>Lip:</b> 27,90 <b>Prot:</b> 32,71 <b>HC:</b> 75,03 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Lentejas guisadas con Arroz Abadejo al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Fruta y Postre Especial</p> <p><b>Kcal:</b> 533 <b>Lip:</b> 25,52 <b>Prot:</b> 16,50 <b>HC:</b> 59,88 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo o Fruta</p>		

mediterránea