

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
		Lentejas guisadas con Arroz Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	Arroz Caldoso de Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
		<b>Kcal:</b> 633 <b>Lip:</b> 21,20 <b>Prot:</b> 24,35 <b>HC:</b> 87,31 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>Kcal:</b> 607 <b>Lip:</b> 19,93 <b>Prot:</b> 14,77 <b>HC:</b> 95,85 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 658 <b>Lip:</b> 21,48 <b>Prot:</b> 31,21 <b>HC:</b> 85,98 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
7	8	9	10	11
Sopa de Picadillo Garbanzos con Chorizo  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Crema Hortelana Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Potaje de Lentejas con Calabaza Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	Patatas a la Riojana Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Zanahorias al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Salmon al Horno en Salsa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 543 <b>Lip:</b> 16,91 <b>Prot:</b> 19,82 <b>HC:</b> 72,12 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 605 <b>Lip:</b> 18,52 <b>Prot:</b> 14,22 <b>HC:</b> 97,27 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 522 <b>Lip:</b> 22,20 <b>Prot:</b> 21,23 <b>HC:</b> 60,68 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>Kcal:</b> 517 <b>Lip:</b> 22,85 <b>Prot:</b> 18,84 <b>HC:</b> 65,88 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 580 <b>Lip:</b> 20,04 <b>Prot:</b> 24,59 <b>HC:</b> 75,90 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes Rehogadas Marmitako de Atún Guisado  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tortilla de Patatas con Calabacín  Tomate Natural Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Puchero Anillas de Calamar Rebozadas  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	Crema de Verduras Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	
<b>Kcal:</b> 393 <b>Lip:</b> 9,19 <b>Prot:</b> 17,03 <b>HC:</b> 63,45 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 647 <b>Lip:</b> 25,24 <b>Prot:</b> 18,33 <b>HC:</b> 86,05 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 652 <b>Lip:</b> 23,32 <b>Prot:</b> 23,56 <b>HC:</b> 85,61 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	<b>Kcal:</b> 486 <b>Lip:</b> 12,54 <b>Prot:</b> 15,09 <b>HC:</b> 78,07 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	
21	22	23	24	25
Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Crema de Calabacín Espaguetis Boloñesa  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Patatas Guisadas con Chorizo Salchicha Frankfurt Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	Sopa de Picadillo Garbanzos Estofados  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 571 <b>Lip:</b> 20,61 <b>Prot:</b> 14,76 <b>HC:</b> 85,39 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 608 <b>Lip:</b> 18,72 <b>Prot:</b> 20,26 <b>HC:</b> 91,26 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 573 <b>Lip:</b> 27,37 <b>Prot:</b> 22,19 <b>HC:</b> 61,73 <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>Kcal:</b> 510 <b>Lip:</b> 14,14 <b>Prot:</b> 17,94 <b>HC:</b> 71,91 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 471 <b>Lip:</b> 12,11 <b>Prot:</b> 26,00 <b>HC:</b> 66,24 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
28	29	30		
Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	Lentejas Guisadas con Pollo Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor		
<b>Kcal:</b> 613 <b>Lip:</b> 24,37 <b>Prot:</b> 19,07 <b>HC:</b> 81,45 <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 602 <b>Lip:</b> 19,63 <b>Prot:</b> 14,75 <b>HC:</b> 96,41 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Kcal:</b> 666 <b>Lip:</b> 34,21 <b>Prot:</b> 25,38 <b>HC:</b> 62,49 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta		