

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA
HELADO
700,27 Kcal - HC: 90,41 g - G: 20,13 g - Pr:
35,27 g

11

12

13

14

15

PAELLA VALENCIANA
SALCHICHAS CON TOMATE
ENSALADA MIXTA
FRUTA
745,71 Kcal - HC: 103,75 g - G: 30,49 g - Pr:
14,10 g

FESTIVO

SOPA DE PESCADO
LACON A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
YOGUR
627,35 Kcal - HC: 55,24 g - G: 28,87 g - Pr:
33,85 g

PATATAS A LA RIOJANA
POLLO AL CHILINDRON
ENSALADA VERDE
FRUTA
673,92 Kcal - HC: 56,73 g - G: 30,50 g - Pr:
32,69 g

JUDIAS VERDES SALTEADAS
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA CON MAIZ
HELADO
866,07 Kcal - HC: 106,80 g - G: 39,13 g - Pr:
21,68 g

18

19

20

21

22

SOPA DE PICADILLO
RAGOUT DE TERNERA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA
700,31 Kcal - HC: 81,17 g - G: 23,60 g - Pr:
38,20 g

ENSALADA DE PASTA
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA
616,36 Kcal - HC: 80,26 g - G: 17,07 g - Pr:
31,32 g

ARROZ A LA MILANESA
HALIBUT AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR
917,68 Kcal - HC: 105,16 g - G: 46,24 g - Pr:
20,33 g

CREMA DE ZANAHORIA
POLLO ASADO EN SALSAS
CON PATATAS FRITAS
FRUTA
553,36 Kcal - HC: 55,57 g - G: 25,51 g - Pr:
20,64 g

LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACIN
TOMATE RODAJA
HELADO
639,90 Kcal - HC: 54,93 g - G: 31,09 g - Pr:
35,26 g

25

26

27

28

29

SOPA DE ESTRELLITAS
ESTOFADO DE PAVO
CON PATATAS CUADRO
FRUTA
513,40 Kcal - HC: 63,01 g - G: 14,72 g - Pr:
32,25 g

ARROZ CON CHAMPIÑONES
CRUJIENTE DE MERLUZA
ENSALADA VERDE
MACEDONIA DE FRUTAS
599,44 Kcal - HC: 88,79 g - G: 15,15 g - Pr:
26,98 g

MENESTRA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSAS DE TOMATE
ARROZ BLANCO
YOGUR
862,89 Kcal - HC: 80,26 g - G: 42,88 g - Pr:
36,25 g

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA
707,72 Kcal - HC: 58,11 g - G: 38,81 g - Pr:
31,57 g

ESPAGUETIS CARBONARA
FILETE DE PALOMETA CON TOMATE
LECHUGA Y MAIZ
HELADO
937,55 Kcal - HC: 69,21 g - G: 59,46 g - Pr:
31,38 g