

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6		7	8	9 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
13	Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	16 Patatas a la Riojana Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
20	Kcal: 613 Lip: 18,33 Prot: 22,66 HC: 90,60 Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Kcal: 722 Lip: 20,19 Prot: 36,85 HC: 100,97 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 598 Lip: 25,90 Prot: 16,00 HC: 75,49 Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Kcal: 665 Lip: 27,36 Prot: 31,14 HC: 76,46 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
21	Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	23 Potaje de Garbanzos con Espinacas Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Coditos al Gratén Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur .
27	Kcal: 555 Lip: 17,98 Prot: 31,03 HC: 69,27 Cena: Pasta + Carne + Fruta	Kcal: 629 Lip: 20,66 Prot: 25,31 HC: 87,96 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 589 Lip: 20,02 Prot: 32,89 HC: 71,34 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 677 Lip: 23,38 Prot: 21,53 HC: 97,51 Cena: Arroz + Ave + Fruta	Kcal: 705 Lip: 24,00 Prot: 33,05 HC: 90,31 Cena: Verdura + Carne + Fruta
28	Lentejas con Chorizo Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Arroz con Magro Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Crema de Coliflor Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	30 Judías Verdes con Tomate Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada	
	Kcal: 608 Lip: 20,14 Prot: 35,08 HC: 74,89 Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Kcal: 617 Lip: 15,84 Prot: 20,86 HC: 101,50 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 645 Lip: 20,22 Prot: 16,63 HC: 100,37 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 599 Lip: 20,62 Prot: 27,53 HC: 78,06 Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea