

LUNES 2

 LENTEJAS JARDINERA
 MERLUZA EN SALSA DE
 TOMATE
 FRUTA

Kcal 653,4/ Prot 24,2 / Lip 24,41 g/ Hcar 78,7 g

MARTES 3

 JUDIAS VERDES CON PATATA
 ALBONDIGAS EN SALSA
 ESPAÑOLA
 FRUTA

Kcal 620/ Prot 30,3 / Lip 17, 3 g/ Hcar 88,2 g

MIÉRCOLES 4

 ALUBIA BLANCA JARDINERA
 LOMO AL HORNO CON
 PIMIENTOS
 YOGUR

Kcal 697, 6 / Prot 26, 6 g / Lip 28,4 g / Hcar 83,9g

JUEVES 5

 CREMA DE CALABAZA
 PECHUGA DE POLLO CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 590,2/ Prot 32,1 g/ Lip 22,8 g/ Hcar 65,4 g

VIERNES 6

 ARROZ CON TOMATE
 ESCALOPE DE CERDO CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 574,8 / Prot 22,2 g / Lip 15,9 g / Hcar 86,1 g

LUNES 9

 PURÉ DE VERDURAS
 HAMBURGUESAS CON TOMATE
 FRUTA

Kcal 512,5/ Prot 24,6 g / Lip 14,5 g / Hcar 70,9 g

MARTES 10

 GARBANZOS GUISADOS
 CONTRAMUSLO DE POLLO CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 703,1/ Prot 25,5 g/ Lip 29,7 g/ Hcar 86,2 g

MIÉRCOLES 11

 PATATAS A LA RIOJANA
 MERLUZA EN SALSA VERDE
 FRUTA

Kcal 622,4/ Prot 31. 7g/ Lip 20,8 g/ Hcar 77,8 g

JUEVES 12

 MACARRONES CON TOMATE
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 622,5/ Prot 17,3 g / Lip 28,5 g /Hcar 74,2 g

VIERNES 13

 ENSALADILLA RUSA
 SALCHICHAS CON ENSALADA
 YOGUR

Kcal 658,1/ Prot 18,5 g / Lip 38,5 g /Hcar 59,4 g

LUNES 16

 JUDIAS VERDES AL AJO ARRIERO
 SAN JACOBO CON ENSALADA
 FRUTA

Kcal 505/ Prot 13,5 g / Lip 19 g /Hcar 70 g

MARTES 17

 LENTEJAS A LA JARDINERA
 MERLUZA EN SALSA DE
 TOMATE
 FRUTA

Kcal 507,4/ Prot 30,4 g / Lip 13,8 g /Hcar 65,4 g

MIÉRCOLES 18

 CREMA DE CALABACÍN
 ALBONDIGAS EN SALSA
 ESPAÑOLA
 YOGURT

Kcal 562,5/ Prot 21,9 g / Lip 18,9 g /Hcar 76,4 g

JUEVES 19

 ENSALADA DE ARROZ
 CROQUETAS DE JAMÓN CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 653, 4/ Prot 24,2 g/ Lip 19, 5 g/ Hcar 78,7 g

VIERNES 20

 SOPA DE PEPITAS
 LOMO ASADO EN SALSA DE
 MELOCOTÓN
 FRUTA

Kcal 697,6/ Prot 26,6 g / Lip 28,4 g /Hcar 83,9 g

LUNES 23

 LENTEJAS ESTOFADAS
 HAMBURGUESAS CON TOMATE
 FRUTA

Kcal 624,5/ Prot 29,4 g / Lip 17 g / Hcar 83,4 g

MARTES 24

 CREMA DE ZANAHORIA
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 560/ Prot 18 g / Lip 20,6 g / Hcar 70,2 g

MIÉRCOLES 25

 ENSALADA DE MACARRONES
 LOMO ADOBADO CON
 PIMIENTOS
 FRUTA

Kcal 665,1/Prot 24,8 g / Lip 25,9 g / Hcar 80,2 g

JUEVES 26

 PATATA RIOJANA
 MERLUZA EN SALSA MARINERA
 FRUTA

Kcal 711,4/ Prot 30,9 g / Lip 26,7 g / Hcar 84,7 g

VIERNES 27

 ALUBIA BLANCA JARDINERA
 CONTRAMUSLO DE POLLO
 CON CHAMPIÑONES
 YOGUR

Kcal 620,4/ Prot 28,6 g / Lip 25,41 g / Hcar 76,4 g

LUNES 30

 LENTEJAS RIOJANA
 LOMO SAJONIA CON PIMIENTOS
 FRUTA

Kcal 705,4/ Prot 24,7 g/ Lip 24,1 g/ Hcar 78,1 g

MARTES 31

 PURÉ DE VERDURAS
 ESTOFADO DE PAVO CON
 GUARNICIÓN
 FRUTA

Kcal 572,7/ Prot 30,7 g/ Lip 18,1 g/ Hcar 72,2 g