

VIERNES 1

 PATATAS GUISADAS
 CROQUETAS DE JAMÓN CON
 ENSALADA
 FRUTA

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

LUNES 4

 MACARRONES CON CHORIZO
 POLLO ASADO CON ZANAHORIA
 FRUTA

Kcal 624,4/ Prot 25,7 g / Lip 24,1g / Hcar 78,1 g

MARTES 5

 JUDIAS VERDES AJO ARRIERO
 HAMBURGUESAS DE POLLO CON
 TOMATE
 FRUTA

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

MIÉRCOLES 6

 PATATAS RIOJANA
 MERLUZA EN SALSA
 FRUTA

Kcal 620,4/ Prot 28,6 g / Lip 19,5g / Hcar 76,4g

JUEVES 7

 CREMA DE CALABACIN
 SALCHICHAS CON ENSALADA
 YOGUR

Kcal 570, 81/ Prot 18 g / Lip 26 g / Hcar 66,2 g

VIERNES 8

 ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 620,4/ Prot 28,6 g / Lip 19,5g / Hcar 76,4

LUNES 11

 PURE DE VERDURA
 PECHUGA DE POLLO
 CHAMPIÑONES
 FRUTA

Kcal 562,5/ Prot 21,9 g / Lip 19,9 g / Hcar 78,7 g

MARTES 12

 LENTEJA JARDINERA
 SAN JACOBO CON ENSALADA
 FRUTA

Kcal 665,1/Prot 24,8 g / Lip 25,9g / Hcar 88,2 g

MIÉRCOLES 13

 ARROZ CON TOMATE
 ALBONDIGAS EN SALSA
 ESPAÑOLA
 FRUTA

Kcal 622,6/ Prot 24,7g/ Lip 17,1,g/ Hcar 80,8g

JUEVES 14

 JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA
 MERLUZA EN SALSA VERDE
 FRUTA

Kcal 570, 81/ Prot 18 g / Lip 26 g / Hcar 66,2 g

VIERNES 15

 COCIDO COMPLETO
 YOGUR

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

LUNES 18

 CREMA DE ZANAHORIA
 HAMBURGUESAS DE POLLO CON
 TOMATE
 FRUTA

Kcal 578,7/ Prot 31,5,g/ Lip 17,6,g/ Hcar 71,5 g

MARTES 19

 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 653, 4/ Prot 24,2 g/ Lip 25,41g/ Hcar 78,7 g

MIÉRCOLES 20

 PATATAS GUISADAS
 LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
 FRUTA

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

JUEVES 21

 GARBANZOS GUISADOS
 MERLUZA EN SALSA MARINERA
 YOGUR

Kcal 620/ Prot 30,3 / Lip 17, 3 g/ Hcar 78,2 g

VIERNES 22

 MACARRONES CON TOMATE
 POLLO ASADO CON
 CHAMPIÑONES
 FRUTA

Kcal 622,2/ Prot 22,1 g/ Lip 17,8 g/ Hcar 78,4 g

LUNES 25

 SOPA DE PEPITAS
 FILETES DE SAJONIA CON
 PIMIENTOS
 FRUTA

Kcal 622,5/ Prot 24,4 g / Lip 17g / Hcar 83,4 g

MARTES 26

 ARROZ CON TOMATE
 ESTOFADO DE PAVO CON
 GUARNICION
 FRUTA

Kcal 620/ Prot 30,3 / Lip 17, 3 g/ Hcar 78,2 g

MIÉRCOLES 27

 LENTEJAS JARDINERA
 PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA

Kcal 621/ Prot 30,1 g / Lip 18 g / Hcar 74 g

JUEVES 28

 PURE DE VERDURA
 TERNERA ASADA EN SU JUGO
 YOGUR

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