

Lunes

- 2 Coliflor a la Gallega
Lentejas Guisadas con Pollo
Arroz Integral en Guiso
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 613 Lip: 16,46 Prot: 24,86 HC: 91,37

- 9 Judías Verdes Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 487 Lip: 20,95 Prot: 12,53 HC: 61,69

- 16 Guiso de Menestra
Tortilla de Española
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 496 Lip: 20,88 Prot: 12,02 HC: 62,25

- 23 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 623 Lip: 27,88 Prot: 27,21 HC: 66,14

Martes

- 3 Coditos con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 630 Lip: 18,52 Prot: 25,07 HC: 90,05

- 10 Garbanzos a la Catalana
Merluza a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

DÍA MUNDIAL DE LAS
LEGUMBRES



Kcal: 792 Lip: 25,73 Prot: 32,28 HC: 104,30

- 17 Patatas Riojanas
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 624 Lip: 24,13 Prot: 32,72 HC: 72,27

- 24 Coliflor al Horno con Queso Gratinado
Merluza a la Gallega
Patatas Asadas
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 452 Lip: 17,97 Prot: 20,43 HC: 51,56

Miércoles

- 4 Alubias Pintas Estofadas
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 533 Lip: 20,49 Prot: 24,72 HC: 61,35

- 11 Arroz Blanco con Tomate
Pollo a la Cazadora
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 773 Lip: 28,29 Prot: 28,45 HC: 103,02

- 18 Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos
Espinacas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 621 Lip: 19,25 Prot: 22,38 HC: 89,16

- 25 Alubias Pintas Estofadas
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 534 Lip: 20,46 Prot: 24,77 HC: 61,64

Jueves

- 5 Borraja con Patatas
Caldeirada de Abadejo
Guisantes Salteados
Yogur
Pan Integral

Kcal: 537 Lip: 18,27 Prot: 34,13 HC: 58,27

- 12 Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 643 Lip: 23,10 Prot: 39,04 HC: 66,49

- 19 Brócoli guisado
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

Kcal: 579 Lip: 29,12 Prot: 30,62 HC: 46,36

- 26 Crema de Verduras ECO
Macarrones con Atún y Tomate
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

Kcal: 681 Lip: 20,70 Prot: 21,59 HC: 100,70



Viernes

- 6 Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Lomo Adobado Asado
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan



Kcal: 513 Lip: 22,86 Prot: 25,48 HC: 55,21

- 13 Acelgas con Patatas
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 585 Lip: 23,94 Prot: 33,09 HC: 58,86

- 20 Alubias Blancas Guisadas
Hamburguesa de Ternera Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 638 Lip: 28,36 Prot: 27,91 HC: 65,39

- 27 Lentejas a la Castellana con Arroz Integral
Contramuslos de Pollo Asado
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 642 Lip: 23,20 Prot: 34,06 HC: 86,30