

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,34 prot (g): 17,369 lip (g): 24,81 hc (g): 61,338	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 607,896 prot (g): 20,64 lip (g): 19,056 hc (g): 77,364	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 500,929 prot (g): 21,527 lip (g): 8,331 hc (g): 80,947	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 718,739 prot (g): 48,552 lip (g): 27,372 hc (g): 65,531
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 375,847 prot (g): 21,152 lip (g): 14,85 hc (g): 35,962	Sopa de cocido con fideos integrales eco Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,565 prot (g): 22,08 lip (g): 4,91 hc (g): 83,481	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 612,116 prot (g): 22,613 lip (g): 24,05 hc (g): 74,211	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 508,075 prot (g): 25,524 lip (g): 11,56 hc (g): 69,659	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas 0 Yogur y pan Kcal: 659,601 prot (g): 41,391 lip (g): 15,635 hc (g): 80,819
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 453,936 prot (g): 15,274 lip (g): 17,46 hc (g): 55,263	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 611,03 prot (g): 16,513 lip (g): 12,225 hc (g): 101,618	Sopa de ave con fideos integrales eco Filete ruso con tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan Kcal: 678,669 prot (g): 27,355 lip (g): 24,856 hc (g): 63,927		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza 0 Fruta fresca y pan Kcal: 598,066 prot (g): 24,023 lip (g): 8,289 hc (g): 101,602	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 589,991 prot (g): 26,396 lip (g): 20,571 hc (g): 64,848	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 465,204 prot (g): 28,654 lip (g): 18,026 hc (g): 42,827	Sopa de cocido con fideos integrales eco Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,565 prot (g): 22,08 lip (g): 4,91 hc (g): 83,481	
04	05	06	07	08
				