

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1		2	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con zanahoria Fruta Pan (4, 14), (1)	3	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones Yogur Pan (14), (3, 14), (7), (1)	4	Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con patatas Fruta Pan (1, 3, 6, 10), (6, 14), (1)	5	Macarrones con tomate y orégano Jamoncitos de pollo guisados con verduras Bizcocho casero Pan (1), (14)		
737 Kcal 35,7g Prot 32,8g Lip 70g Hc		502 Kcal 9g Prot 8g Lip 96g Hc		987 Kcal 46g Prot 43,6g Lip 90g Hc		609 Kcal 35,2g Prot 24,7g Lip 71,7g		768 Kcal 36,5g Prot 31,7g Lip 82,5g			
8	Crema de verduras Magro con tomate y verduras Fruta Pan (14), (1)	9	Empedrado de legumbres Croquetas de jamón con ensalada Fruta Pan (14), (1, 7), (1)	10	Coditos a la carbonara Palometa en salsa de tomate Yogur Pan (1, 3, 6, 7, 10), (2, 4, 12), (7), (1)	11	Patatas guisadas con verduras Tortilla de queso con pimientos (caliente) Fruta Pan (14), (3, 7), (1)	12	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero Pan (1, 14), (1)		
736 Kcal 34,5g Prot 33,3g Lip 71,8g		1086 Kcal 33g Prot 51g Lip 109g Hc		952 Kcal 46,1g Prot 34,4g Lip 110,8g		460 Kcal 11g Prot 12g Lip 71g Hc		731 Kcal 40,3g Prot 35,4g Lip 49g Hc			
15	Judías verdes con tomate Salchichas con salteado de pimiento y cebolla Fruta Pan (14), (6, 7, 14), (1)	16	Caracolas a la napolitana Merluza a la romana con calabacín Fruta Pan (1, 7), 3, 4), (1)	17	Judías pintas con arroz Tortilla de patatas con ensalada Yogur Pan (14), (3), (7), (1)	18	Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan (1, 6), (6, 14), (1)	19	Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo guisados con verduras Bizcocho casero Pan (3, 6, 14), (14), (1)		
760 Kcal 23,2g Prot 40,4g Lip 73,6g		490 Kcal 28g Prot 23g Lip 43g Hc		1156 Kcal 57g Prot 44,1g Lip 119,9g		725 Kcal 28g Prot 31g Lip 79g Hc		801 Kcal 44g Prot 33g Lip 79g Hc			
22	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la riojana Fruta Pan (14), (3, 14), (1)	23	Sopa de letras Libritos de lomo con verduras Postre especial Pan (1, 3, 6, 10), 2, 4, 7, 8, 12, 14), (1)	24	Macarrones con queso y tomate Varitas de merluza con ensalada Yogur Pan (1, 3, 6, 7, 10), 2, 4, 12, 14), (7), (1)	25	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan (1, 14), (1)	26	Crema de coliflor Filete de pollo empanado con ensalada Bizcocho casero Pan (14), (1)		
799 Kcal 33g Prot 36,6g Lip 73g Hc		592 Kcal 25,1g Prot 31,2g Lip 64,7g		1110 Kcal 34,3g Prot 45,7g Lip		785 Kcal 40,3g Prot 35,4g Lip 61g		610 Kcal 30g Prot 36g Lip 38g Hc			
29	Arroz con salsa de tomate Carbonero a la Vizcaína con pimientos Fruta Pan (2, 4, 12), (1)	30	Crema de calabacín Canelones de carne con ensalada Fruta Pan (14), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12), (1)								
785 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 104,6g		822 Kcal 18,3g Prot 41,9g Lip 89g Hc									