

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	Arroz con verduras Merluza al horno con zanahoria Fruta Pan ((14), (4), (1))	3	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones Yogur Pan ((3, 14), (7), (1))	4	Sopa vegetal con arroz Hamburguesa de ternera con patatas Fruta Pan ((6), (1))	5	Macarrones con tomate y orégano Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan ((1), (14))
567 Kcal 19g Prot 26g Lip 60g Hc		581 Kcal 27g Prot 12g Lip 89g Hc		682 Kcal 33g Prot 28g Lip 67g Hc		661 Kcal 31g Prot 23g Lip 82g Hc		640 Kcal 35,3g Prot 13,1g Lip 92,4g	
8	Crema de verduras Alitas de pollo al horno con zanahoria Fruta Pan ((14), (1))	9	Empedrado de garbanzos Pollo al horno con patatas Fruta Pan ((4), (14), (1))	10	Coditos con tomate Palometa en salsa con verduras Yogur Pan ((1, 3, 6, 10), (4), (7), (1))	11	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa con pimientos Fruta Pan ((14), (3), (1))	12	Sopa de ave con fideos Cocido completo (con pollo) Fruta Pan ((1), (14))
755 Kcal 38g Prot 37g Lip 64g Hc		552 Kcal 38g Prot 24g Lip 44g Hc		720 Kcal 37g Prot 19g Lip 96g Hc		625 Kcal 20g Prot 25,1g Lip 71,4g Hc		710 Kcal 29g Prot 18g Lip 99g Hc	
15	Judías verdes con tomate Salchichas de ave encebolladas Fruta Pan ((14), (1))	16	Caracolas a la napolitana Merluza al horno con calabacín Fruta Pan ((1), (4))	17	Judías pintas con arroz Tortilla de patatas con zanahoria Yogur Pan ((14), (3), (7), (1))	18	Sopa de ave con fideos Lentejas salteadas con verduras Fruta Pan ((1))	19	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan ((14), (1))
640 Kcal 22g Prot 38g Lip 48g Hc		304 Kcal 22g Prot 6g Lip 38g Hc		989 Kcal 40g Prot 34g Lip 115g Hc		626 Kcal 24g Prot 14g Lip 92g Hc		652 Kcal 32,3g Prot 11,1g Lip 104,4g	
22	Lentejas estofadas con verduras Huevos cocidos con verduras Fruta Pan ((3), (1))	23	Sopa vegetal con arroz Ragout de pollo con calabaza Fruta Pan ((14), (1))	24	Macarrones con tomate Rape en salsa marinera con patatas Yogur Pan ((1, 3, 6, 10), (4), (7), (1))	25	Sopa de ave con fideos Cocido completo (con pollo) Fruta Pan ((1), (14))	26	Coliflor rehogada Pollo al horno con zanahoria Fruta Pan ((14), (1))
680 Kcal 17g Prot 24,4g Lip 73,2g Hc		595 Kcal 24g Prot 19g Lip 80g Hc		793 Kcal 43g Prot 25g Lip 95g Hc		710 Kcal 29g Prot 18g Lip 99g Hc		588 Kcal 37g Prot 27g Lip 45g Hc	
29	Arroz con salsa de tomate Carbonero al horno con verduras Fruta Pan ((4), (1))	30	Crema de calabacín Huevos con bechamel gratinados Fruta Pan ((14), (3, 7), (1))						
655 Kcal 29g Prot 15g Lip 97g Hc		695 Kcal 8g Prot 40,5g Lip 57,7g Hc							

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2	Arroz con verduras Merluza al horno con zanahoria Fruta Pan ((14), (4), (1))	3	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones Postre de soja Pan ((3, 14), (6), (1))	4	Sopa vegetal con arroz Magro con patatas Fruta Pan ((14), (1))	5	Macarrones con tomate y orégano Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan ((1), (14))
801 Kcal 29g Prot 39g Lip 78g Hc		581 Kcal 27g Prot 12g Lip 89g Hc		683 Kcal 34g Prot 28g Lip 54g Hc		672 Kcal 29g Prot 21g Lip 89g Hc		640 Kcal 35,3g Prot 13,1g Lip 92,4g	
8	Crema de verduras Magro a la riojana con tomate Fruta Pan ((14), (1))	9	Empedrado de garbanzos Pollo al horno con patatas Fruta Pan ((4), (14), (1))	10	Coditos con tomate Palometa en salsa con verduras Postre de soja Pan ((1, 3, 6, 10), (4), (6), (1))	11	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa con pimientos Fruta Pan ((14), (3), (1))	12	Sopa de ave con fideos Cocido completo (con pollo) Fruta Pan ((1), (14))
664 Kcal 8g Prot 38,1g Lip 70,6g Hc		552 Kcal 38g Prot 24g Lip 44g Hc		721 Kcal 38g Prot 19g Lip 83g Hc		625 Kcal 20g Prot 25,1g Lip 71,4g Hc		710 Kcal 29g Prot 18g Lip 99g Hc	
15	Judías verdes con tomate Salchichas de ave encebolladas Fruta Pan ((14), (1))	16	Caracolas a la napolitana Merluza al horno con calabacín Fruta Pan ((1), (4))	17	Judías pintas con arroz Tortilla de patatas con zanahoria Postre de soja Pan ((14), (3), (6), (1))	18	Sopa de ave con fideos Magro de cerdo con verduras Fruta Pan ((1), (14))	19	Arroz tres delicias sin huevo Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan ((6), (14), (1))
640 Kcal 22g Prot 38g Lip 48g Hc		304 Kcal 22g Prot 6g Lip 38g Hc		990 Kcal 41g Prot 34g Lip 102g Hc		782 Kcal 38g Prot 34g Lip 79g Hc		688 Kcal 35,3g Prot 16,1g Lip 98,4g	
22	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la riojana Fruta Pan ((3, 14), (1))	23	Sopa vegetal con arroz Lomo de sajonia con zanahoria Fruta Pan ((1))	24	Macarrones con tomate Rape en salsa marinera con patatas Postre de soja Pan ((1, 3, 6, 10), (4), (6), (1))	25	Sopa de ave con fideos Cocido completo (con pollo) Fruta Pan ((1), (14))	26	Coliflor rehogada Pollo al horno con zanahoria Fruta Pan ((14), (1))
666 Kcal 29g Prot 29g Lip 65g Hc		608 Kcal 25g Prot 16g Lip 90g Hc		794 Kcal 44g Prot 25g Lip 82g Hc		710 Kcal 29g Prot 18g Lip 99g Hc		588 Kcal 37g Prot 27g Lip 45g Hc	
29	Arroz con salsa de tomate Carbonero al horno con verduras Fruta Pan ((4), (1))	30	Crema de calabacín Magro de cerdo con champiñones Fruta Pan ((14), (1))						
655 Kcal 29g Prot 15g Lip 97g Hc		789 Kcal 35g Prot 42g Lip 65g Hc							