



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**03**

Lentejas guisadas  
Merluza a la gallega  
Fruta  
Kcal: 652,27 Lípidos: 23,95 Prot: 26,13 HC: 79,52  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo

**04**

Verdura salteada  
Hamburguesa a la plancha con rodaja de tomate  
Fruta  
Kcal: 487,87 Lípidos: 16,96 Prot: 37,31 HC: 46,39  
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verduras/ Lácteo

**05**

Patatas a la riojana  
Salmón a la crema  
Fruta  
Kcal: 623,62 Lípidos: 27,14 Prot: 33,31 HC: 61,50  
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

**06**

Paella de carne  
Huevos en fritada con ensalada  
Lácteo  
Kcal: 669,05 Lípidos: 38,18 Prot: 34,11 HC: 47,79  
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Pescado con patata/ Fruta

**07**

Espaguetis con bechamel  
Jamoncitos de pollo al horno con pimientos asados  
Fruta  
Kcal: 582,37 Lípidos: 23,75 Prot: 27,46 HC: 60,08  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz/ Lácteo

**10**

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patatas con rodaja de tomate natural  
Fruta  
Kcal: 493,96 Lípidos: 18,36 Prot: 28,52 HC: 53,77  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Lácteo

**11**

Alubias blancas estofadas  
Rape a la marinera  
Fruta  
Kcal: 702,94 Lípidos: 23,06 Prot: 35,55 HC: 88,26  
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Cerdo con patata/ Lácteo

**12**

FESTIVO

**13**

Lentejas con hortalizas  
Merluza al limón con ensalada  
Fruta  
Kcal: 582,35 Lípidos: 23,03 Prot: 25,31 HC: 67,73  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con pasta/ Lácteo

**14**

Arroz con tomate  
Estofado de ave  
Fruta  
Kcal: 667,06 Lípidos: 18,34 Prot: 23,73 HC: 97,14  
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Pescado con patata/ Lácteo

**17**

Crema de verduras  
Minihamburguesitas a la plancha con rodaja de tomate natural  
Fruta  
Kcal: 662,89 Lípidos: 35,15 Prot: 32,25 HC: 49,89  
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verdura / Lácteo

**18**

Garbanzos con hortalizas  
Tilapia al horno con zanahoria rallada  
Fruta  
Kcal: 572,57 Lípidos: 17,97 Prot: 26,92 HC: 75,03  
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Ave con arroz/ Lácteo

**19**

Arroz con pollo y pisto  
Huevos gratinados con ensalada  
Lácteo  
Kcal: 521,58 Lípidos: 21,92 Prot: 32,04 HC: 49,58  
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras/ Fruta

**20**

Alubias blancas con hortalizas  
Pescado en salsa  
Fruta  
Kcal: 642,34 Lípidos: 27,41 Prot: 34,53 HC: 62,20  
Recomendación de cenas: Crema de verdura / Huevo con pasta/ Lácteo

**21**

Macarrones napolitana  
Jamoncitos de pollo al horno con daditos de calabacín  
Fruta  
Kcal: 551,87 Lípidos: 14,66 Prot: 28,55 HC: 76,35  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con patata/ Lácteo

**24**

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde con ensalada  
Fruta  
Kcal: 662,38 Lípidos: 31,65 Prot: 35,47 HC: 54,30  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con verduras/ Lácteo

**25**

Judías verdes salteadas  
Lomo asado con pimientos asados  
Fruta  
Kcal: 439,76 Lípidos: 14,31 Prot: 27,76 HC: 49,89  
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

**26**

Arroz con tomate  
Estofado de ave  
Fruta  
Kcal: 667,06 Lípidos: 18,34 Prot: 23,73 HC: 97,14  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con patata/ Lácteo

**27**

Lentejas con hortalizas  
Bacalao al ajoarriero  
Fruta  
Kcal: 485,18 Lípidos: 12,80 Prot: 25,61 HC: 66,14  
Recomendación de cenas: Crema de verduras/ Cerdo con arroz/ Lácteo

**28**

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patatas con rodaja de tomate natural  
Lácteo  
Kcal: 550,73 Lípidos: 20,75 Prot: 32,71 HC: 59,09  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Fruta

**31**

NO LECTIVO

**31**

**31**

**31**

**31**