

## Lunes

2 Patatas a la Riojana  
Albóndigas de cerdo en salsaZanahorias al Ajillo  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 617 Lip: 28,79 Prot: 28,19 HC: 63,71

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Potaje de Lentejas con Calabaza  
Tortilla Francesa  
Tomate Natural  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 501 Lip: 20,08 Prot: 18,15 HC: 64,44

Cena: Pasta + Carne + Fruta

16 Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 612 Lip: 24,34 Prot: 18,93 HC: 81,51

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Potaje de Garbanzos con Calabacín  
Tortilla Francesa con Jamón cocido  
Ensalada de Lechuga  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 541 Lip: 21,26 Prot: 18,64 HC: 70,91

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

30 Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 487 Lip: 15,44 Prot: 19,51 HC: 71,15

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

## Martes

3 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Coditos BoloñesaPan Blanco (30 g.)  
Yogur de sabor

Kcal: 602 Lip: 15,66 Prot: 23,90 HC: 92,32

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Patatas Guisadas con Chorizo  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Brócoli al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 512 Lip: 22,17 Prot: 21,97 HC: 58,94

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

17 Crema Hortelana  
Arroz con Magro de cerdo  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 542 Lip: 13,09 Prot: 14,80 HC: 95,99

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

24 Crema de Calabaza  
Albóndigas de Cerdo Jardinera  
Arroz Pilaf  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 652 Lip: 23,84 Prot: 28,85 HC: 83,64

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

31



FESTIVO

## Miércoles

4 Lentejas Estofadas  
Caballa en AceiteTomate Natural  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 571 Lip: 20,64 Prot: 33,25 HC: 64,37

Cena: Patata + Carne + Lácteo

11 Garbanzos Estofados  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 502 Lip: 18,72 Prot: 27,72 HC: 55,18

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18 Puchero  
Atún a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 600 Lip: 20,28 Prot: 32,53 HC: 72,84

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas con Chorizo  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 585 Lip: 19,61 Prot: 41,44 HC: 62,64

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín  
Tortilla Francesa de AtúnEnsalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 619 Lip: 31,63 Prot: 19,92 HC: 66,25

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín  
Espaguetis Boloñesa  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 608 Lip: 18,72 Prot: 20,26 HC: 91,26

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

19 Sopa de Estrellitas con Verduras  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Integral  
Fruta Temporada

Kcal: 474 Lip: 12,82 Prot: 15,65 HC: 71,47

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

26 Crema de Pescado (Emblanco)  
Espirales con Tomate y Queso  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

Kcal: 616 Lip: 17,09 Prot: 18,95 HC: 98,88

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

## Viernes

6 Arroz con Verduras  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta Temporada

Kcal: 547 Lip: 16,33 Prot: 20,53 HC: 82,17

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

13 Paella de Verduras  
Salmón al Horno Encebollado  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral  
Yogur de sabor

Kcal: 629 Lip: 23,36 Prot: 25,24 HC: 81,47

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Macarrones con Tomate y Albahaca  
Merluza al Horno en Salsa Verde  
Tomate Natural  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur de sabor

Kcal: 588 Lip: 20,52 Prot: 25,55 HC: 74,94

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

27 Arroz Campesina  
Salmón al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral  
Yogur de sabor

Kcal: 625 Lip: 23,50 Prot: 24,47 HC: 80,80

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

mediterránea