



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	<div></div> <div>FESTIVO</div>	2	Arroz Campesina. Gallo a la Riojana. Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	3	Judías Blancas con Chorizo. Tortilla Francesa con Queso. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	4	Macarrones con Tomate Merluza al Horno Zanahoria Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	5	Lentejas Estofadas con Verduras. Croquetas de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
<div><div>Kcal: 557 Lip: 14,80 Prot: 23,12 HC: 85,43</div><div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 667 Lip: 13,11 Prot: 34,58 HC: 94,68</div><div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 714 Lip: 27,59 Prot: 28,62 HC: 90,98</div><div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div></div>		<div><div>Kcal: 638 Lip: 17,87 Prot: 30,60 HC: 89,39</div><div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 753 Lip: 26,59 Prot: 27,06 HC: 103,54</div><div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div></div>	
8	Judías Pintas Estofadas. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	9	Coditos al Gratén Salchichas Frescas al Vino Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	11	Sopa de Cocido. Cocido Completo. Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	12	Coliflor a la Italiana Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
<div><div>Kcal: 557 Lip: 14,80 Prot: 23,12 HC: 85,43</div><div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 888 Lip: 30,99 Prot: 27,01 HC: 107,95</div><div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 742 Lip: 27,87 Prot: 30,31 HC: 95,84</div><div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div></div>		<div><div>Kcal: 696 Lip: 18,59 Prot: 40,86 HC: 94,68</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 770 Lip: 33,53 Prot: 38,34 HC: 76,48</div><div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div></div>	
15	<div></div> <div>FESTIVO</div>	16	Menestra de Verduras Rehogada. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Empanadillas de Atún Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	18	Macarrones Napolitana Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	19	Rissoto de Tomate y Calabacín Gallo a la Riojana. Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
<div><div>Kcal: 469 Lip: 18,21 Prot: 28,89 HC: 47,67</div><div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 788 Lip: 27,58 Prot: 23,25 HC: 113,53</div><div>Cena: Patata + Huevo + Lácteo</div></div>		<div><div>Kcal: 824 Lip: 22,59 Prot: 42,36 HC: 96,06</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 748 Lip: 18,44 Prot: 40,48 HC: 97,44</div><div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div></div>			
22	Judías Pintas Estofadas. Jurel en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	23	Espirales Amatriciana Nuggets de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Crema de Calabacín ECO. Rotti de Pavo al Horno. Dados de Calabaza ECO. Pan y Agua Fruta de Temporada	25	Arroz con Tomate. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	26	Sopa de Cocido. Cocido Completo. Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
<div><div>Kcal: 660 Lip: 17,38 Prot: 37,41 HC: 81,30</div><div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 849 Lip: 31,23 Prot: 21,61 HC: 103,55</div><div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 527 Lip: 22,81 Prot: 25,98 HC: 52,71</div><div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div></div>		<div><div>Kcal: 707 Lip: 25,25 Prot: 16,38 HC: 105,62</div><div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div></div>		<div><div>Kcal: 763 Lip: 22,07 Prot: 44,82 HC: 99,84</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>	
29	Paella de Verduras. Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	30	Judías Verdes Rehogadas Tallarines a la Boloñesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	31	<div></div> <div>FESTIVO</div>				
<div><div>Kcal: 639 Lip: 15,19 Prot: 34,36 HC: 91,14</div><div>Cena: Patata + Huevo + Lácteo</div></div>		<div><div>Kcal: 625 Lip: 17,89 Prot: 22,99 HC: 92,87</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>							

mediterránea