

Lunes

DÍA 2

FESTIVO

DÍA 9

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO
PECHUGA DE PAVO ASADA CON
ZANAHORIAS BABY
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	29	11	59

DÍA 16

FESTIVO

DÍA 23

PAELLA MIXTA CIEGA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
RODAJAS DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
551	23	23	64

DÍA 30

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS
CORDON BLEU CON ENSALADA DE
TOMATE Y MAIZ
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	25	11	87

Martes

DÍA 3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
ZANAHORIAS Y J.YORK
SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA
CON PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
485	19	22	52

DÍA 10

CREMA DE CALABAZA
MERLUZA A LA MARINERA CON
GAMBAS Y PATATAS COCIDAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	21	13	78

DÍA 17

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON
PATATAS DADO AL HORNO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649	18	34	68

DÍA 24

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL HORNO CON
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
570	15	28	65

DÍA 31

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMON
SERRANO
FIGURITAS DE PESCADO CON ARROZ
BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	27	23	79

Miércoles

DÍA 4

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
EMSPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
556	23	23	66

DÍA 11

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CON
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	33	19	86

DÍA 18

ARROZ CON TOMATE
ROTTI DE PAVO ASADO CON
VERDURAS AL HORNO
LECHE NATURAL

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	28	30	48

DÍA 25

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	33	34	71

Jueves

DÍA 5

CREMA DE ESPINACAS
CONTRAMUSLOS DE POLLO EN
PEPITORIA CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
467	20	9	77

DÍA 12

ARROZ A LA MILANESA
TORTILLA PAISANA CON RODAJAS DE
TOMATE
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
492	14	21	61

DÍA 19

PATATAS A LA RIOJANA
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
564	14	24	72

DÍA 26

SOPA DE VERDURAS
CONTRAMUSLOS DE POLLO AL CURRY
CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	24	17	75

Viernes

DÍA 6

LACITOS CON CHAMPIÑONES Y BACON
MERO ENTOMATADO CON PATATAS
PANADERAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
533	20	14	80

DÍA 13

SOPA CASTELLANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	21	13	78

DÍA 20

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO
MERO EN SALSA VERDE CON PATATAS
COCIDAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	23	80

DÍA 27

TALLARINES AL AJILLO CON BACON
PALITOS DE MERLUZA CON
ZANAHORIAS BABY
LECHE NATURAL

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
636	24	17	96

Alimentos consumidos en la comida

Arroz, pasta, patata o legumbres
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

Sugerencias para la cena

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carme o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta