

## Lunes

6	Lentejas con Verduras cocidas Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 611 <b>Lip:</b> 22,18 <b>Prot:</b> 20,04 <b>HC:</b> 83,88	
<b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	
13	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla Francesa de Atún  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 619 <b>Lip:</b> 31,63 <b>Prot:</b> 19,92 <b>HC:</b> 66,25	
<b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteo	
20	Crema de Pescado (Emblanco) Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 616 <b>Lip:</b> 17,09 <b>Prot:</b> 18,95 <b>HC:</b> 98,88	
<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo	

## Martes

7	Crema Hortelana Arroz con Pollo  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 590 <b>Lip:</b> 15,59 <b>Prot:</b> 16,54 <b>HC:</b> 94,95	
<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo	
14	Puré de Judías Verdes y Zanahoria Coditos Boloñesa  Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor
<b>Kcal:</b> 602 <b>Lip:</b> 15,66 <b>Prot:</b> 23,90 <b>HC:</b> 92,32	
<b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	
21	Ensalada Mixta: lechuga, tomate y zanahoria Pan Perrito y Ketchup  Salchicha Frankfurt Patatas Fritas (tipo chip) Postre especial
<b>Kcal:</b> 530 <b>Lip:</b> 26,14 <b>Prot:</b> 15,83 <b>HC:</b> 57,01	
<b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	

## Miércoles

1	Judías Verdes Rehogadas Marmitako de Salmón  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 466 <b>Lip:</b> 19,13 <b>Prot:</b> 25,43 <b>HC:</b> 49,86	
<b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	
8	Puchero Limanda al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 583 <b>Lip:</b> 19,89 <b>Prot:</b> 34,17 <b>HC:</b> 66,92	
<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	
15	Lentejas Estofadas Caballa en Aceite  Tomate Natural Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 571 <b>Lip:</b> 20,64 <b>Prot:</b> 33,25 <b>HC:</b> 64,37	
<b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	
22	

## Jueves

2	Paella de Marisco Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 709 <b>Lip:</b> 19,74 <b>Prot:</b> 37,10 <b>HC:</b> 100,74	
<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	
9	Menestra de Verduras Hamburguesa de Ternera al Horno Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 524 <b>Lip:</b> 13,78 <b>Prot:</b> 20,66 <b>HC:</b> 73,06	
<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo	
16	Patatas a la Riojana Albóndigas de cerdo en salsa  Zanahorias al Ajillo Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 617 <b>Lip:</b> 28,79 <b>Prot:</b> 28,19 <b>HC:</b> 63,71	
<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	
23	

## Viernes

3	Tallarines Boloñesa Abadejo a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Yogur de sabor
<b>Kcal:</b> 656 <b>Lip:</b> 25,79 <b>Prot:</b> 32,10 <b>HC:</b> 72,61	
<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	
10	Lacitos Napolitana Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga Pan Integral Yogur de sabor
<b>Kcal:</b> 608 <b>Lip:</b> 21,69 <b>Prot:</b> 30,30 <b>HC:</b> 71,42	
<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	
17	Arroz con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta Temporada
<b>Kcal:</b> 547 <b>Lip:</b> 16,33 <b>Prot:</b> 20,53 <b>HC:</b> 82,17	
<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	
24	