

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5		6	7	8 Crema de Calabacín Jamoncitos de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	9 Tallarines Boloñesa Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada
12 Potaje de Alubias Blancas Tortilla Francesa Tomate Natural Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	13 Macarrones con Tomate y Albahaca Marmitako de Atún Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	14 Sopa de Picadillo Garbanzos con Chorizo Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	15 Crema de Calabaza Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	16 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	
Kcal: 479 Lip: 17,27 Prot: 17,81 HC: 65,56 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	Kcal: 545 Lip: 10,36 Prot: 19,76 HC: 95,41 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 565 Lip: 18,98 Prot: 22,62 HC: 68,94 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 641 Lip: 23,84 Prot: 39,01 HC: 71,15 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 751 Lip: 38,18 Prot: 23,95 HC: 78,60 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	
19 Crema de Verduras Tallarines Boloñesa Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	20 Arroz Caldoso de Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	21 Lentejas guisadas con Arroz Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	22 Menestra de Verduras Jamoncitos de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	23 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	
Kcal: 479 Lip: 17,27 Prot: 17,81 HC: 65,56 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	Kcal: 545 Lip: 10,36 Prot: 19,76 HC: 95,41 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 565 Lip: 18,98 Prot: 22,62 HC: 68,94 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 499 Lip: 12,62 Prot: 15,81 HC: 80,67 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 558 Lip: 16,87 Prot: 21,02 HC: 84,14 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	
26 Sopa de Picadillo Garbanzos con Chorizo Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	27 Crema Hortelana Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	28 Lentejas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de sabor	29 Patatas a la Riojana Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Zanahorias al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	30 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Salmón al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada	
Kcal: 600 Lip: 18,38 Prot: 18,88 HC: 91,54 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 607 Lip: 19,93 Prot: 14,77 HC: 95,85 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 576 Lip: 19,40 Prot: 22,72 HC: 78,08 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 642 Lip: 23,65 Prot: 40,82 HC: 66,13 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 658 Lip: 21,48 Prot: 31,21 HC: 85,98 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	
Kcal: 543 Lip: 16,91 Prot: 19,82 HC: 72,12 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 605 Lip: 18,52 Prot: 14,22 HC: 97,27 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 529 Lip: 20,30 Prot: 22,41 HC: 64,56 Cena: Arroz + Carne + Fruta	Kcal: 542 Lip: 24,50 Prot: 19,39 HC: 63,33 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 576 Lip: 20,04 Prot: 23,45 HC: 75,90 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	