































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Día 1 Patatas a la riojana  Cinta de lomo empanada  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,8 79,2 26,4	Día 2 Arroz 3 delicias  Peques: arroz con tomate Filete de merluza a la romana  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,7 70,1 21,5
Día 5 Lentejas a la hortelana  Varitas de merluza  y Calamares  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 24,1 75,8 24,8	Día 6 Sopa de marisco  Jamoncitos en salsa  Champiñón al ajillo Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 687 22,8 73,1 20,3	Día 7 Crema de verduras Minifricadelle en salsa de tomate  Patatas  Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 690 23,9 75,1 23,4	Día 8 Judías blancas estofadas  Tortilla española con mahonesa  Rodajas de tomate Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 706 35,8 85,1 28,3	Día 9 Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas Salmón empanado  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,2 75,9 24,6
Día 12 SEMANA	Día 13 BLANCA	Día 14 Crema de calabacín  Salmón empanado  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,1 75,6 23,2	Día 15 Sopa de cocido  Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla...  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 29,4	Día 16 Coditos con tomate y queso  Bacalao a la vizcaína  Peques: Bacalao rebocado  Patata al vapor Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34,8 78,2 25,4
Día 19 Judías blancas estofadas  Pechuga de pollo en salsa Patatas rizadas  Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 712 35,1 80,2 25,4	Día 20 Espaguetis napolitana  Peques: espirales  Filete de merluza en salsa verde  Salteado de verduras Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 697 36,1 75,6 25,5	Día 21 Lentejas a la hortelana  Tortilla española con mahonesa  Rodajas de tomate natural Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 35,8 77,6 28,6	Día 22 Guisantes con jamón, huevo y patata  Peques: Puré de verdura Chuleta de sajonia Patatas  Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 696 32,9 74,6 26,8	Día 23 Arroz con verduras, judías verdes, zanahoria, guisantes,... O Alcachofas en salsa verde Filete de atún empanado  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 32,9 74,6 26,1
Día 26 Canelones gratinados  Rabas de calamar  y croquetas  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,1 79,8 27,9	Día 27 Sopa de cocido  Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla...  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 29,4	Día 28 Puré de verduras Albóndigas de pollo en salsa  Patatas  Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 694 32,8 72,2 26,1		

*La valoración nutricional corresponde con la elección de la primera opción del primer plato.

