

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

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

