

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>Día 1</b> Patatas a la riojana o Verduras asadas Cinta de lomo a la plancha  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,8 79,2 26,4	<b>Día 2</b> Arroz 3 delicias o Judías verdes con jamón Filete de merluza a la plancha  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  Yogur / Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,7 70,1 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 Prot HCar Lipid 699 24,1 75,8 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 Prot HCar Lipid 687 22,8 73,1 20,3	<b>Día 7</b> Crema de verduras  Minifricadelle en salsa de tomate  Patatas  Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 690 23,9 75,1 23,4	<b>Día 8</b> Judías blancas estofadas o Alcachofas con jamón  Cinta de lomo adobada  Rodajas de tomate  Yogur / Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 706 35,8 85,1 28,3	<b>Día 9</b> Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas o Verduras asadas Salmón empanado  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,2 75,9 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 Prot HCar Lipid 702 33,1 75,6 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 Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 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 Prot HCar Lipid 701 34,8 78,2 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 Prot HCar Lipid 712 35,1 80,2 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 Prot HCar Lipid 697 36,1 75,6 25,5	<b>Día 21</b> Lentejas a la hortelana o Verduras asadas  Cinta de lomo  Rodajas de tomate natural  Yogur / Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 35,8 77,6 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 Prot HCar Lipid 696 32,9 74,6 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 Prot HCar Lipid 701 32,9 74,6 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 Prot HCar Lipid 702 34,1 79,8 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 Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 29,4	<b>Día 28</b> 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.

