










































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																				
				<p>Día 1</p> <p>Patatas a la riojana   </p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Filete de merluza a la romana  </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur  Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>33,7</td><td>75,1</td><td>24,6</td></tr> <tr><td>689</td><td>35,8</td><td>70,1</td><td>21,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,7	75,1	24,6	689	35,8	70,1	21,5																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
701	33,7	75,1	24,6																																																					
689	35,8	70,1	21,5																																																					
<p>Día 4</p> <p>Lentejas a la hortelana </p> <p>Coliflor aliñada</p> <p>Tortilla española </p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Naranja Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>33,2</td><td>77,9</td><td>25,2</td></tr> <tr><td>698</td><td>33,8</td><td>75,8</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,2	77,9	25,2	698	33,8	75,8	24,9	<p>Día 5</p> <p>Macarrones a la napolitana </p> <p>Judías verde con tomate</p> <p>Palometa en salsa marinera   </p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Manzana Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>33,4</td><td>77,3</td><td>25,9</td></tr> <tr><td>680</td><td>35,7</td><td>70,2</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	33,4	77,3	25,9	680	35,7	70,2	21,2	<p>Día 6</p> <p>Crema de verduras (judía verde, zanahoria, espinacas, acelgas y patata)</p> <p>albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Patatas</p> <p>Yogur  Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>28,7</td><td>74,4</td><td>20,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	74,4	20,4	<p>Día 7</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>32,8</td><td>79,1</td><td>29,4</td></tr> <tr><td>695</td><td>33,6</td><td>73,3</td><td>24,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32,8	79,1	29,4	695	33,6	73,3	24,3	<p>Día 8</p> <p>DÍA DE LA ENSEÑANZA</p> 								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
702	33,2	77,9	25,2																																																					
698	33,8	75,8	24,9																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
710	33,4	77,3	25,9																																																					
680	35,7	70,2	21,2																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
690	28,7	74,4	20,4																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
708	32,8	79,1	29,4																																																					
695	33,6	73,3	24,3																																																					
<p>Día 11</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>Día 12</p> <p>Arroz 3 delicias    PEQUES: Arroz con tomate </p> <p>Ensalada de pimientos </p> <p>Pechuga de pollo en salsa Champiñón al ajillo</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>30,9</td><td>73,9</td><td>24,8</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,7</td><td>70,2</td><td>21,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9	73,9	24,8	690	32,7	70,2	21,5	<p>Día 13</p> <p>Crema de calabacín </p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur  Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>33,1</td><td>75,6</td><td>23,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,1	75,6	23,2	<p>Día 14</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>92,2</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	92,2	29,4	<p>Día 15</p> <p>Coditos con tomate y bacon </p> <p>Salteado de setas</p> <p>Salmón al horno </p> <p>Patata panadera</p> <p>Yogur  Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,1</td><td>78,2</td><td>25,4</td></tr> <tr><td>697</td><td>36,8</td><td>72,4</td><td>22,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1	78,2	25,4	697	36,8	72,4	22,6												
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
703	30,9	73,9	24,8																																																					
690	32,7	70,2	21,5																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
702	33,1	75,6	23,2																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
770	35,8	92,2	29,4																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
701	34,1	78,2	25,4																																																					
697	36,8	72,4	22,6																																																					
<p>Día 18</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas rizadas</p> <p>Pera Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>35,1</td><td>80,2</td><td>25,4</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,5</td><td>72,7</td><td>22,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	35,1	80,2	25,4	691	34,5	72,7	22,1	<p>Día 19</p> <p>Espaguetis napolitana Peques: espirales </p> <p>Brócoli aliñado</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Calabacín a la plancha</p> <p>Manzana Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>36,1</td><td>75,6</td><td>25,5</td></tr> <tr><td>692</td><td>33,4</td><td>72,8</td><td>21,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	36,1	75,6	25,5	692	33,4	72,8	21,3	<p>Día 20</p> <p>Lentejas caseras </p> <p>Verduras asadas</p> <p>Merluza a la plancha </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur  Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,8</td><td>77,6</td><td>28,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,8	77,6	28,6	<p>Día 21</p> <p>Judías verdes con jamón y huevo </p> <p>Peques: Puré de verdura</p> <p>Filete ruso en salsa de tomate</p> <p>Patatas</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	32,9	74,6	26,8	<p>Día 22</p> <p>Arroz con verduras (judías verdes, zanahoria, champiñón y alcachofas) </p> <p>Alcachofas en salsa verde</p> <p>Huevos duros con tomate, guisantes y picadillo de jamón </p> <p>Patatas panadera</p> <p>Mandarina Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,5</td><td>72,1</td><td>21,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,9	74,6	26,1	690	32,5	72,1	21,3
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
712	35,1	80,2	25,4																																																					
691	34,5	72,7	22,1																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
697	36,1	75,6	25,5																																																					
692	33,4	72,8	21,3																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
702	35,8	77,6	28,6																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
696	32,9	74,6	26,8																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
701	32,9	74,6	26,1																																																					
690	32,5	72,1	21,3																																																					
<p>Día 25</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, ternera, pollo, ...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>92,2</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	92,2	29,4	<p>Día 26</p> <p>Macarrones gratinados </p> <p>Ensalada de pimientos asados</p> <p>Filete de merluza en salsa verde </p> <p>Patatas ajo-perejil</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,4</td></tr> <tr><td>694</td><td>34,1</td><td>72,2</td><td>22,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,4	694	34,1	72,2	22,5	<p>Día 27</p> <p>Patatas a la marinera   </p> <p>Verduras asadas</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Yogur  Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,9</td></tr> <tr><td>695</td><td>33,9</td><td>71,2</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,9	695	33,9	71,2	23,4	<p>Día 28</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, guisantes, champiñón, espárragos y alcachofas)</p> <p>Jamonicos de pollo en pepitoria  </p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pera Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,9													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
770	35,8	92,2	29,4																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
705	34,8	76,1	26,4																																																					
694	34,1	72,2	22,5																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
705	34,8	76,1	26,9																																																					
695	33,9	71,2	23,4																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
705	34,8	76,1	26,9																																																					

