






























| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| | | | | Día 1 Arroz con tomate y atún  Coliflor rebosada Chuleta de sajonia Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34.1 78.1 29.4 Kcal Prot HCar Lipid 699 34.6 73.2 26.1 |
| Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 |
| SEMANA | BLANCA | Sopa de marisco   Tortilla francesa  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 31.9 73.6 26.8 Kcal Prot HCar Lipid 690 32.8 72.9 24.6 | Judías blancas estofadas Espárragos blancos Pechuga a la plancha Patatas panadera Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 706 32.9 79.1 29.4 Kcal Prot HCar Lipid 670 35,7 70,2 21,2 | Espirales en salsa de quesos  Bacalao a la Vizcaína  Patatas al vapor Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 32.8 79.3 29.4 Kcal Prot HCar Lipid 697 34.1 75.0 27.1 |
| Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 |
| Sopa de cocido Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35.8 95.1 29.4 | Arroz con verduras y pollo Judías verdes con tomate Mero en salsa verde  Patatas al vapor Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 30.9 73.9 24.8 Kcal Prot HCar Lipid 690 30.9 70.9 21.5 | Lentejas estofadas Tortilla española  Rodajas de tomate Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 708 31.9 73.6 26.8 Kcal Prot HCar Lipid 694 32,8 72,9 24,6 | Guisantes con jamón y huevo  Jamoncitos de pollo en pepitoria  Patatas fritas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 695 30,7 72,9 20,4 | Macarrones con tomate y queso  Menestra de verduras Filete de emperador  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 33,6 75,5 28,2 Kcal Prot HCar Lipid 696 32,1 71,5 28,2 |
| Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 |
| Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Cinta de lomo al ajillo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 32.9 77.6 24.9 Kcal Prot HCar Lipid 691 34.5 72.7 22.1 | DÍA DEL PADRE | Crema de verduras naturales Judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, zanahoria y patata Albóndigas de pollo en salsa Patatas Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 38.4 77.7 25.5 | Sopa de fideos Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35.8 95.1 29.4 | Paella de marisco   Espárragos blancos Merluza a la plancha  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 31.4 77.2 25.2 Kcal Prot HCar Lipid 690 32.5 72.1 21.3 |
| Día 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 |
| Lentejas estofadas Menestra de verduras Ternera asada en su jugo Patatas fritas Naranja Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 34.8 76.1 26.4 Kcal Prot HCar Lipid 693 33.7 72.2 22.3 | Macarrones gratinados  Ensalada de pimientos asados  Palometa en salsa marinera   Patatas ajo-perejil Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 34.8 76.1 26.4 Kcal Prot HCar Lipid 694 34.1 72.2 22.5 | Patatas a la riojana Verduras asadas Filete ruso en salsa Champiñón al ajillo Yogur  Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34.1 76.1 26.9 Kcal Prot HCar Lipid 690 36.2 70.2 23.4 | Judías verdes con jamón y huevo duro  Pollo asado en su jugo Patatas rizadas Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34.8 73.5 26.0 | Fideua de marisco   Merluza a la plancha  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal Prot H.Carb Lipid. 701 33,9 75,6 26,2 Kcal Prot. H.Carb Lipid. 692 33,9 73,4 24,3 |

