

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día 1 Arroz con tomate y atún 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 Sopa de marisco Crema de espinacas Calamares y varitas de merluza 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	Día 7 Judías blancas estofadas Espárragos blancos Pechuga en salsa 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	Día 8 Espirales en salsa de quesos Brócoli gratinado 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
SEMANA	BLANCA			
Día 11 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	Día 12 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	Día 13 Lentejas estofadas Crema de espinacas Chuleta de sajonia 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	Día 14 Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas fritas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 695 30,7 72,9 20,4	Día 15 Coditos con tomate y queso Menestra de verduras Filete de emperador Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua HCar Lipid HCar Lipid 709 33,6 75,5 28,2 HCar Lipid HCar Lipid 696 32,1 71,5 28,2
Día 18 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 19 DÍA DEL PADRE	Día 20 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	Día 21 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	Día 22 Paella de marisco Espárragos blancos Filete de merluza 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 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	Día 26 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	Día 27 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	Día 28 Judías verdes con jamón Pollo asado en su jugo Patatas rizadas Manzana Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34.8 73.5 26.0	Día 29 Fideua de marisco Coliflor gratinada 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

