

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Crema de coliflor (Coliflor, puerro, cebolla y patata)	Sopa de cocido (pasta)	Arroz a la milanesa (guisantes, ajo, cebolla, tomate, jamón y queso)	Lentejas caseras (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimienta y cebolla)
	Pollo asado a las finas hierbas (Cebolla, vino, tomillo y laurel)	Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo	PEQUES: Arroz blanco con tomate	Tortilla española (Huevo, patata y cebolla)
	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Mero al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas
	Fruta	Fruta/Yogur	Champiñón	Fruta
Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan integral y agua	Pan y agua
Kcal: 702 Prot: 38,8 g HCar: 78,8 g Lipid: 25,1 g	Kcal: 770 Prot: 35,8 g HCar: 95,1 g Lipid: 29,4 g	Kcal: 698 Prot: 34,9 g HCar: 75,2 g Lipid: 25,6 g	Kcal: 781 Prot: 34,4 g HCar: 77,3 g Lipid: 25,1 g	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
Judías pintas con arroz (harina, ajo, cebolla, tomate, pimienta, patata y zanahoria)	Fusilli a la napolitana (pasta, cebolla, tomate, albahaca y oregano)	Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, alcachofa, champiñón, espárrago y guisante)	Arroz con verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria, pimienta y alcachofa)	Guiso de garbanzos con calamares (harina, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, pimienta y calamares)
Nuggets de pollo y calamares a la romana	Merluza al horno en salsa de piquillos (harina, cebolla, ajo, tomate y pimienta)	Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo, vino, tomate y zanahoria)	PEQUES: Filete de tilapia a la andaluza (harina)	Filetitos de pavo asado en salsa de zanahoria (harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino)
Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y oregano)	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Patatas panadera
Fruta/Yogur	Fruta	Fruta/Yogur	Fruta	Fruta/Yogur
Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan integral y agua	Pan y agua
Kcal: 765 Prot: 32,2 g HCar: 79,2 g Lipid: 25,2 g	Kcal: 700 Prot: 32,2g HCar: 78,2 g Lipid: 25,7g	Kcal: 699 Prot: 34,8 g HCar: 78,3g Lipid: 25,8 g	Kcal: 703 Prot: 31,9 g HCar: 80,2 g Lipid: 25,6 g	Kcal: 781 Prot: 33,8 g HCar: 74,9 g Lipid: 25,2g
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14	15	16	17	18
Lentejas a la riojana (harina, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, patata, tomate y carne de cerdo)	Crema de calabaza (calabaza, puerro, cebolla, zanahoria y patata)	Sopa de cocido (pasta)	Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, huevo, gamba y york)	Plumas con salsa de quesos (pasta, leche, nata y queso)
Tortilla francesa con atún (huevo y atún)	Tacos de pollo al ajillo (ajo, vino y perejil)	Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...	PEQUES: Arroz blanco con tomate	Plumas con salsa de tomate (pasta y salsa de tomate)
Salteado de verduras	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Escalopines de cerdo (carne de cerdo, huevo y pan rallado)	Palometa guisada en salsa verde (harina, cebolla, ajo, zanahoria y perejil)
Fruta/Yogur	Fruta	Fruta/Yogur	Fruta	Fruta
Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan integral y agua	Pan y agua
Kcal: 701 Prot: 34,8g HCar: 75,1 g Lipid: 25,6 g	Kcal: 705 Prot: 34,0g HCar: 79,3 g Lipid: 25,9 g	Kcal: 770 Prot: 35,8 g HCar: 95,1 g Lipid: 29,4 g	Kcal: 700 Prot: 33,2g HCar: 75,2 g Lipid: 26,4g	Kcal: 781 Prot: 34,1 g HCar: 73,2g Lipid: 25,8 g
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	24	25
Judías blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, patata, tomate y almeja)	Tallarines a la carbonara (pasta, nata, leche y carne de cerdo)	Sopa de marisco con estrellas (pasta, cebolla, tomate, ajo, gamba, mejillón, almeja, calamar y pescados)	Velouté de guisantes (guisantes, puerro, patata, cebolla y calabacín)	Arroz caldoso con costillas (cebolla, ajo, pimiento, tomate y carne de cerdo)
Tortilla española (huevo, patata y cebolla)	Peques: Bacalao rebozado	Pechuga de pollo con salsa de setas (harina, cebolla, ajo y setas)	Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina, ajo, zanahoria y vino)	Merluza a la romana (harina y huevo)
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Bacalao a la vizcaína (pimiento, cebolla, harina y salsa de tomate)	Salteado de verduras	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas
Fruta/Yogur	Fruta	Fruta/Yogur	Fruta	Fruta/Yogur
Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan integral y agua	Pan y agua
Kcal: 702 Prot: 33,3 g HCar: 75,1 g Lipid: 25,6 g	Kcal: 781 Prot: 34,1 g HCar: 73,2g Lipid: 25,8 g	Kcal: 791 Prot: 35,8 g HCar: 76,1 g Lipid: 25,2g	Kcal: 702 Prot: 33,9 g HCar: 75,1 g Lipid: 25,6 g	Kcal: 782 Prot: 33,3 g HCar: 75,1 g Lipid: 25,6 g
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	
Guiso de patatas con ternera y verduras (harina, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, alcachofas y guisantes)	Lentejas horrelanas (harina, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, patata, tomate)	Espaguetis nero con gambas (pasta, tinta de sepia, ajo, gambas y caldo de pescado)	Arroz con salsa de tomate	
Chuleta de sajonia a la plancha (carne de cerdo)	Peques: macarones gratinados	Escalope de Contramuslo de pollo (huevo y pan rallado)	Filete de abadejo al vino blanco (harina, pimiento, cebolla, ajo, vino, margarina, perejil y caldo de pescado)	
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Skipper de bacalao (harina y leche)	Ensalada de tomate y maíz	Patatas al ajo-perejil	
Fruta	Fruta/Yogur	Fruta/Yogur	Fruta	
Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan integral y agua	
Kcal: 783 Prot: 33,9 g HCar: 79,2 g Lipid: 25,6 g	Kcal: 786 Prot: 32,2g HCar: 75,2 g Lipid: 25,7g	Kcal: 783 Prot: 33,8 g HCar: 78,2 g Lipid: 25,6 g	Kcal: 783 Prot: 33,9 g HCar: 79,2 g Lipid: 25,6 g	

