



LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
4					5				6				7				8			
Judías verdes salteadas con huevo duro					Tallarines con salsa de tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo)				Sopa de cocido (pasta)				Arroz al horno con castillas (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento y carne de cerdo)				Lentejas a la riojana (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)			
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
692	37,1 g	72,1 g	23,4 g		702	36,8 g	78,6 g	25,1 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	701	34,9 g	75,2 g	25,1 g	701	34,4 g	77,3 g	25,1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
					685	32,5 g	75,4 g	22,9g					689	36,0 g	73,1 g	22,3g				
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
11					12				13				14				15			
Marmitaco de atún (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, tomate y atún)					Fusilli a la napolitana (pasta, cebolla, tomate, albahaca y oregano)				Crema de legumbres con picatostes (zanahoria, calabaza, patata, puerro, lenteja y garbanzo)				Fideos a la cazuela con verduras (pasta, caldo de verduras, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, guisantes y alcachofa)							
Brócoli salteado con patata y jamón					Salteado de alcachofas, champiñón y espárragos				Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, ajo, harina, cebolla, tomate, guisantes y zanahoria)				Verduras asadas (calabacín, patata, pimiento, cebolla, brocoli y champiñón)							
Nuggets de pollo y varitas de merluza					Mero al horno en salsa blanca (harina, cebolla, ajo, aceite de oliva y caldo de pescado)				Patatas fritas				Boquerones a la andaluza (harina)							
Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y oregano)					Patatitas al vapor				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas							
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
705	32,2 g	79,2 g	25,2 g		700	32,2g	75,2 g	25,7g	699	34,0 g	78,3g	25,8 g	703	31,9 g	80,2 g	25,6 g				
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
					690	35,6 g	71,2 g	23,1 g					694	32,7 g	71,1 g	22,2 g				
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
18					19				20				21				22			
Fabada asturiana (harina, ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, patata y carne de cerdo)					Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, gamba, tortilla y carne de cerdo)				Sopa de cocido (pasta)				Macarrones con salsa de tomate (pasta y tomate frito)				Menestra de veduras (judía verde, zanahoria, guisante, col de bruselas, champiñón, alcachofa y espárrago)			
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
701	34,8g	76,1 g	25,8 g		705	34,0g	76,3 g	25,3 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	700	33,2g	75,2 g	26,4g	701	34,1 g	73,2G	25,8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
					698	34,6g	72,9 g	23,9 g					694	35,4g	72,1 g	23,5g				
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
25					26				27				28				29			
Lentejas caseras (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)					Pasta de colores con salsa de tomate (pasta y tomate frito)				Sopa de marisco con estrellitas (pasta, cebolla, tomate, ajo, cigala, gamba, mejillón, almeja, calamar y pescado)				Guisantes salteados con jamón				Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, zanahoria y carne de cerdo)			
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
702	33,3 g	76,1 g	26,6 g		701	34,1 g	73,2G	25,8 g	701	33,8 g	76,1 g	25,2g	702	33,3 g	76,1 g	26,6 g	702	33,3 g	76,1 g	26,6 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
					690	33,7 g	72,6 g	24,5 g	689	35,5 g	73,2 g	23,3g					687	35,4 g	72,8 g	23,6 g

