

Lunes

7

14 Judías Verdes con Tomate
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 415 Lip: 17,03 Prot: 9,76 HC: 53,54

Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Sopa de Picadillo
Albóndigas en Salsa
Patatas Fritas
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 662 Lip: 26,32 Prot: 25,39 HC: 75,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Lentejas con Chorizo
Crujiente de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 692 Lip: 19,64 Prot: 31,52 HC: 100,05

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

8

15 Crema de Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Patatas Fritas
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 584 Lip: 21,41 Prot: 33,49 HC: 65,77

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

22

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Caballa
Ensalada de Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 640 Lip: 24,63 Prot: 30,86 HC: 76,09

Cena: Pasta + Ave + Fruta

29

Puré de Patata con Picatostes
Magro con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 21,01 Prot: 36,11 HC: 75,89

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

9

Pasta con Tomate
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 24,54 Prot: 19,04 HC: 86,53

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16

Arroz con Pollo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 670 Lip: 20,05 Prot: 31,78 HC: 86,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 19,13 Prot: 27,94 HC: 83,03

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30

Pasta Boloñesa
Limanda al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 627 Lip: 19,59 Prot: 35,33 HC: 79,20

Jueves

10

Lentejas Estofadas
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 681 Lip: 22,80 Prot: 23,02 HC: 98,07

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

17

Ensalada de Pasta con Caballa
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 674 Lip: 21,70 Prot: 45,92 HC: 73,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Crema de Calabacín
Rotti de Pavo al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 535 Lip: 22,17 Prot: 23,69 HC: 61,82

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Viernes

11

Patatas a la Riojana
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan
Yogur

Kcal: 608 Lip: 25,63 Prot: 33,45 HC: 62,71

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 646 Lip: 30,41 Prot: 29,12 HC: 66,65

Cena: Arroz + Carne + Fruta

25

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Kcal: 681 Lip: 24,97 Prot: 36,06 HC: 76,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
		Pasta con Tomate Tortilla de Patata Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Patatas a la Riojana Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes con Tomate Daditos de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	Arroz con Pollo Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Pasta con Caballa Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta
21	22	23	24	25
Sopa de Picadillo Albóndigas en Salsa Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Caballa Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Calabacín Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
28	29	30		
Lentejas con Chorizo Crujiente de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Puré de Patata con Picatostes Magro con Tomate Guisantes Rehogados Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Boloñesa Limanda al Horno Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
		Pasta Sin Huevo con Tomate Limanda al Horno Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	Patatas a la Riojana Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes con Tomate Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	Arroz con Pollo Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Pasta Sin Huevo Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Ragout de Ternera Estofada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
21	22	23	24	25
Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo) Albóndigas en Salsa Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Limanda al Horno Ensalada de Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de Calabacín Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
28	29	30		
Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Puré de Patata con Picatostes Magro con Tomate Guisantes Rehogados Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Huevo Boloñesa Limanda al Horno Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
		Pasta con Tomate Tortilla de Patata Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Patatas a la Riojana Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes con Tomate Daditos de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	Arroz con Pollo Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Pasta con Caballa Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta
21	22	23	24	25
Sopa de Picadillo Albóndigas en Salsa Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Caballa Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Calabacín Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
28	29	30		
Lentejas con Chorizo Crujiente de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Puré de Patata con Picatostes Magro con Tomate Guisantes Rehogados Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Boloñesa Limanda al Horno Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
		Pasta con Tomate Tortilla de Patata Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Patatas a la Riojana Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes con Tomate Limanda al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	Arroz con Pollo Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Pasta con Caballa Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta
21	22	23	24	25
Sopa de Picadillo Albóndigas en Salsa Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Caballa Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de Calabacín Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
28	29	30		
Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Puré de Patata con Picatostes Magro con Tomate Guisantes Rehogados Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Boloñesa Limanda al Horno Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
		Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla de Patata Pimientos Asados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Patatas a la Riojana Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes con Tomate Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	Arroz con Pollo Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Pasta Sin Gluten Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta
21	22	23	24	25
Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten) Albóndigas en Salsa Patatas Fritas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Caballa Ensalada de Tomate Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de Calabacín Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Sin Gluten Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
28	29	30		
Patatas a la Riojana Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Puré de Patata Magro con Tomate Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Gluten Boloñesa Limanda al Horno Champiñón al Ajillo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
		Pasta con Tomate Tortilla de Patata Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo de Soja	Lentejas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Patatas a la Riojana Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan Yogur de Soja Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes con Tomate Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo de Soja	Arroz con Pollo Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Pasta con Caballa Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Yogur de Soja Cena: Arroz + Carne + Fruta
21	22	23	24	25
Sopa de Picadillo Albóndigas en Salsa Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Caballa Ensalada de Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja	Crema de Calabacín Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Yogur de Soja Cena: Verdura + Huevo + Fruta
28	29	30		
Lentejas con Chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Puré de Patata con Picatostes Magro con Tomate Guisantes Rehogados Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo de Soja	Pasta Boloñesa Limanda al Horno Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
		Pasta con Tomate Tortilla de Patata Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Patatas a la Riojana Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes con Tomate Limanda al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	Arroz con Pollo Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Pasta con Caballa Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta
21	22	23	24	25
Sopa de Picadillo Albóndigas en Salsa Patatas Fritas Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Caballa Ensalada de Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de Calabacín Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
28	29	30		
Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Puré de Patata con Picatostes Magro con Tomate Guisantes Rehogados Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Boloñesa Limanda al Horno Champiñón al Ajillo Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta		

mediterránea