

Lunes

7

Martes

8

Miércoles

9

Jueves

10

Viernes

11

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

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

Patatas a la Riojana
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan
Yogur

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

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

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

18 Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

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

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

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

25 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Pasta + Ave + Fruta

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

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

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

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

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