



LUNES



7 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
Cena: Sopa de ave y tortilla francesa

14 PATATAS A LA RIOJANA 10
TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 771 PROT 40 g HC 61 g LIP 39 g
Cena: lentejas con quinoa al curry

21 ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CHAMPINON CON VERDURAS ASADAS 2.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 686 PROT 26 g HC 102 g LIP 18 g
Cena: pavo al horno con patatas

28 CREMA DE CALABAZA 10
CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS 10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 667 PROT 33 g HC 71 g LIP 26 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

MARTES

1 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10
CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA 8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 676 PROT 47 g HC 78 g LIP 19 g
Cena: gallo a la plancha con patata cocida

8 CREMA DE JUDIAS VERDES 10
ATUN A LA BILBAINA CON PIMIENTO 2.8.1
FRUTA Y PAN 8
KCAL 636 PROT 19 g HC 67 g LIP 30 g
Cena: ensalada de pollo y arroz

15 FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO 7.8
MERLUZA AL LIMON CON COLIFLOR 2.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 670 PROT 31 g HC 99 g LIP 14 g
Cena: pollo asado con verduras al vapor

22 LENTEJAS ECOLOGICAS CON CHORIZO 10
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
Cena: guisantes en salsa con magro

29 PAELLA CON MAGRO
MERLUZA EN SALSA DE NATA CON BROCOLI 2.8.6
FRUTA Y PAN 8
KCAL 746 PROT 32 g HC 95 g LIP 24 g
Cena: huevos revueltos con espárragos

MIÉRCOLES

2 PASTA CON TOMATE Y PAVO 7.8
ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS CON ZANAHORIA 2.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 771 PROT 42 g HC 94 g LIP 22 g
Cena: pollo asado con verduras al vapor

9 ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat cerdo ternera) A LA JARDINERA 1.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 777 PROT 27 g HC 110 g LIP 24 g
Cena: emperador con verduras al vapor

16 CREMA DE BROCOLI 10
LACON A LA GALLEGA CON PATATAS 10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 797 PROT 39 g HC 77 g LIP 35 g
Cena: tortilla francesa con verdura juliana

23 CREMA DE GUIANTES 10
ALBONDIGAS (burger meat cerdo ternera) MIXTAS C/PATATAS (SALSA AZUCAR) 1.8.10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 774 PROT 19 g HC 62 g LIP 47 g
Cena: palometa con tomate y arroz

30 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 10
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 7
FRUTA Y PAN 8
KCAL 674 PROT 31 g HC 55 g LIP 33 g
Cena: pollo asado con verduras al vapor

JUEVES

3 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10
POLLO AL LIMON CON VERDURAS 8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 749 PROT 47 g HC 67 g LIP 28 g
Cena: pisto con huevo frito

10 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 7.8.5
COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo y chorizo 10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

17 ARROZ TRES DELICIAS 7
FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3
FRUTA Y PAN 8
KCAL 770 PROT 40 g HC 102 g LIP 22 g
Cena: merluza a la bilbaina con pimientos

24 PASTA NAPOLITANA 7.8
SALMON A LA NARANJA CON ZANAHORIA BABY 2.8
FRUTA Y PAN 8
KCAL 727 PROT 41 g HC 78 g LIP 26 g
Cena: crema de calabaza c/huevo poché

31 DIA AMERICANO
MAC AND CHESSE PASTA AL QUESO 7.8.6
POLLO FRITO POLLO CAJUN 8 1
FRUTA Y PAN 8
KCAL 786 PROT 31 g HC 83 g LIP 30 g
Cena: bacalao al papillote y verdura wok

VIERNES

4 ARROZ MILANESA 1.6
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 7
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 715 PROT 25 g HC 74 g LIP 34 g
Cena: pizza con base de atún y queso

11 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO 6.7.8
BACALAO EN SALSA PARMENTIER C/PATATA VAPOR 2.8.1
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 739 PROT 43 g HC 87 g LIP 23 g
Cena: pizza con base de atún y queso

18 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS 10
BACALAO AL AJILLO CON PATATAS 2.10.8
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 715 PROT 40 HC 81 g LIP 21 g
Cena: lacón a la gallega c/puré de calabaza

25 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 7.8.5
COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo y chorizo 10
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 820 PROT 44 g HC 88 g LIP 31 g
Cena: hamburguesa de merluza con verduras

