



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

3

Sopa de fideos  
Filete de lomo en salsa con menestra  
Fruta y pan  
Kcal:509 Hc:66 Pro:30 Lip:16

4

Alubias blancas estofadas  
Tortilla de calabacín con ensalada  
Yogur y pan  
Kcal:548 Hc:44 Pro:24 Lip:28

5

Gazpacho  
Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:678 Hc:65 Pro:28 Lip:34

6

Coditos napolitana con bacon salteado  
Nuggets de pollo con lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Kcal:913 Hc:101 Pro:38 Lip:44

7

Arroz con tomate  
Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas  
Yogur y pan  
Kcal:750 Hc:87 Pro:38 Lip:30

10

Crema de verduras  
Albóndigas de ternera con guisantes  
Fruta y pan  
Kcal:593 Hc:70 Pro:34 Lip:20

11

Potaje de garbanzos  
Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Kcal:668 Hc:58 Pro:50 Lip:27

12

**FESTIVO**

13

Sopa de estrellas  
Lomo adobado con patatas fritas  
Fruta y pan  
Kcal:756 Hc:67 Pro:42 Lip:30

14

Espaguetis con tomate  
Cazón en salsa con lechuga y maíz  
Yogur y pan  
Kcal:817 Hc:84 Pro:41 Lip:36

17

Crema de zanahoria y patata  
Magro en salsa con verduras  
Fruta y pan  
Kcal:713 Hc:87 Pro:33 Lip:29

18

Macarrones boloñesa  
Merluza en salsa con lechuga y zanahoria  
Yogur y pan  
Kcal:680 Hc:78 Pro:35 Lip:28

19

Lentejas a la riojana  
Carne mechada con pisto  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:893 Hc:84 Pro:46 Lip:44

20

Sopa de lluvia  
Jamoncitos de pollo con zanahoria  
Fruta y pan  
Kcal:573 Hc:63 Pro:28 Lip:24

21

Paella  
Huevos con bechamel con ensalada  
Yogur y pan  
Kcal:757 Hc:83 Pro:21 Lip:38

24

Lentejas estofadas  
Tortilla de jamón york con ensalada  
Fruta y pan  
Kcal:666 Hc:77 Pro:30 Lip:29

25

Arroz con verduras  
Empanadillas de atún con lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Kcal:925 Hc:120 Pro:27 Lip:38

26

Sopa de picadillo  
Pollo al ajillo con judías verdes hervidas  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:557 Hc:47 Pro:33 Lip:30

27

Crema de calabaza  
Filete de lomo en salsa con patatas  
Fruta y pan  
Kcal:571 Hc:64 Pro:27 Lip:26

28

Tallarines con salsa de tomate  
Merluza en salsa con menestra  
Yogur y pan  
Kcal:640 Hc:83 Pro:33 Lip:21

31

Crema de calabacín  
Tortilla de patatas con lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Kcal:569 Hc:76 Pro:17 Lip:25