

## Lunes

- 7 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 505 Lip: 21,61 Prot: 12,12 HC: 65,70

- 14 Guisantes a la Sevillana  
Huevos Cocidos a la Riojana  
Pimientos Rojos y Verdes  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 522 Lip: 21,33 Prot: 20,56 HC: 63,85

- 21 Lentejas a la Castellana  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 573 Lip: 22,20 Prot: 26,27 HC: 70,93

- 28 Menestra de Verduras Rehogadas  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 524 Lip: 20,97 Prot: 12,30 HC: 69,84

## Martes

- 1 Guiso de Menestra  
San Jacobo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 536 Lip: 21,52 Prot: 13,75 HC: 71,85

- 8 Garbanzos Encebollados  
Croquetas Jamón  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 820 Lip: 32,98 Prot: 21,99 HC: 112,63

- 15 Macarrones Napolitana  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 623 Lip: 16,36 Prot: 33,29 HC: 85,57

- 22 Arroz con Tomate  
Merluza a la Gallega  
Patatas Dado  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 663 Lip: 18,17 Prot: 24,96 HC: 104,74

- 29 Arroz con Tomate  
Marmitako de Atún  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 643 Lip: 14,58 Prot: 17,69 HC: 115,78

## Miercoles

- 2 Espirales Integrales con Tomate y Queso  
Pavo al Ajillo  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 747 Lip: 26,92 Prot: 36,27 HC: 89,21

- 9 Arroz Senyoret  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 766 Lip: 29,05 Prot: 34,24 HC: 94,93

- 16 Crema de Zanahoria y Calabacín  
Magro Estofado  
Verduras en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 459 Lip: 16,54 Prot: 22,38 HC: 57,40

- 23 Crema de Verduras  
Filete de Ternera en Salsa  
Zanahorias Salteadas  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 508 Lip: 19,39 Prot: 25,56 HC: 60,14

- 30 Fideua de Verduras  
Contramuslos de Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 812 Lip: 33,01 Prot: 35,25 HC: 93,33

## Jueves

- 3 Alubias Pintas Estofadas  
Abadejo al Horno  
Zanahorias Salteadas  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 631 Lip: 17,63 Prot: 41,68 HC: 76,17

- 10 Lentejas Estofadas  
Hamburguesa de Atún al Horno con tomate  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 653 Lip: 24,22 Prot: 32,22 HC: 78,04

- 17 Garbanzos a la Catalana  
Empanadillas Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 788 Lip: 27,20 Prot: 23,08 HC: 103,60

- 24 Patatas Riojanas  
Lomo Adobado Asado  
Cebolla Asada  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 659 Lip: 33,75 Prot: 31,23 HC: 59,56

- 31 Crema de Coliflor con Calabacín  
Magro con Tomate  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 629 Lip: 27,67 Prot: 32,46 HC: 62,79

## Viernes

- 4 Crema de Verduras  
Lomo de Sajonia a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 528 Lip: 20,86 Prot: 26,61 HC: 60,53

- 11 Patatas Viudas  
Lomo Asado en Salsa de Manzana  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 539 Lip: 15,14 Prot: 31,96 HC: 72,08

- 18 Coliflor a la Gallega  
Pollo en Pepitoria  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 725 Lip: 35,28 Prot: 38,67 HC: 62,33

- 25 Alubias Blancas Estofadas  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 659 Lip: 27,46 Prot: 30,48 HC: 73,41

DIA ESPECIAL

