

Lunes

4 Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 578 **Lip:** 21,18 **Prot:** 18,70 **HC:** 79,34

11 Arroz Campesina
Tortilla Francesa con Atún Casera

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 699 **Lip:** 23,82 **Prot:** 22,68 **HC:** 101,30

18 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 560 **Lip:** 21,57 **Prot:** 24,85 **HC:** 69,21

25 Guiso de Menestra
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 517 **Lip:** 21,25 **Prot:** 12,78 **HC:** 66,52

Martes

5 Macarrones con Salsa de Calabaza
Lomo de Sajonia a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 773 **Lip:** 31,80 **Prot:** 32,42 **HC:** 89,52

12 Garbanzos a la Catalana
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 614 **Lip:** 18,40 **Prot:** 41,13 **HC:** 72,15

19 Crema de Zanahoria y Calabacín
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 526 **Lip:** 15,39 **Prot:** 27,31 **HC:** 67,74

26 Lentejas a la Castellana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 652 **Lip:** 28,76 **Prot:** 35,62 **HC:** 64,10

Miércoles

6 Judías Verdes con Tomate
Merluza al Horno
Pimientos Rojos y Verdes
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 495 **Lip:** 16,41 **Prot:** 31,28 **HC:** 51,94

13 Crema de Brócoli y Calabacín
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 553 **Lip:** 25,46 **Prot:** 30,87 **HC:** 50,72

20 Espirales Integrales con Tomate y Queso
Lomo Asado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 643 **Lip:** 20,29 **Prot:** 30,31 **HC:** 83,89

27 Patatas Riojanas
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 623 **Lip:** 25,15 **Prot:** 29,36 **HC:** 72,61

Jueves

7 Guisantes a la Sevillana
Pollo en Pepitoria
Patatas en Guiso
Yogur
Pan Integral

Kcal: 818 **Lip:** 36,23 **Prot:** 44,43 **HC:** 75,81

14 Coliflor a la Gallega
Hamburguesa de Ternera FRESCA al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 557 **Lip:** 31,00 **Prot:** 23,64 **HC:** 45,72

21 Garbanzos Guisados
Palometa al Horno
Salsa de Tomate
Yogur
Pan Integral

Kcal: 734 **Lip:** 21,88 **Prot:** 43,24 **HC:** 88,89

28 Alubias Blancas Estofadas
Pavo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 666 **Lip:** 26,56 **Prot:** 41,49 **HC:** 63,58

Viernes

8 Menestra de Verduras Rehogada
Marmitako de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 511 **Lip:** 15,15 **Prot:** 20,49 **HC:** 74,09

15 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno

Patatas en Guiso
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 529 **Lip:** 15,36 **Prot:** 35,81 **HC:** 62,15

22 Acelgas con Patatas
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 458 **Lip:** 22,27 **Prot:** 23,48 **HC:** 53,63

29 Crema de Verduras
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Panadera
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 542 **Lip:** 20,34 **Prot:** 27,43 **HC:** 65,04

mediterránea