

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS)</p> <p>ALUBIAS JARDINERA CON ARROZ (PATATA,ZANAHORIA,ARROZ, PIMIENTO)</p> <p>PAN BLANCO ECO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>601,69KCAL 11,57%P 29,24%L 2,58gAGS 60,91%HC 14,58gAZ 3,49gSAL</p>	<p>3</p> <p>CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS (PASTA,ZANAHORIA,CEBOLLA,CALABACIN,PIMIENTO)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (CALABACIN, PATATA)</p> <p>PAN INTEGRAL ECO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>639,93KCAL 11,74%P 32,31%L 2,10gAGS 56,49%HC 17,29gAZ 3,79gSAL</p>	<p>4</p> <p>ARROZ A LA CUBANA (ARROZ, SALSA DE TOMATE)</p> <p>TORTILLA DE CHORIZO CASERA</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y PEPINO</p> <p>PAN BLANCO ECO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>628,79KCAL 12,63%P 32,83%L 1,52gAGS 54,64%HC 18,1gAZ 3,76gSAL</p>	<p>5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA, ARROZ)</p> <p>POLLO ASADO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO ECO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>667,69KCAL 15,65%P 32,99%L 2,44gAGS 50,12%HC 12,9gAZ 4,56gSAL</p>	<p>6</p> <p>ESPAGUETTIS CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA REHOGADA</p> <p>PAN BLANCO ECO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>661,97KCAL 15,92%P 32,80%L 2,15gAGS 53,11%HC 7,4gAGS 2,46gSAL</p>

RECOMENDACIONES DE CENAS

<p>PASTA</p> <p>PESCADO CON VERDURAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>PATATA</p> <p>CARNE CON VERDURA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>PESCADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ)</p> <p>CASCOTE SEVILLANO (ALUBIA,GARBANZO,ARROZ,PATATA,PIMIENTO)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>663,52KCAL 11,14%P 37,43%L 2,68g AGS 53%HC 15,01 g AZ 3,69 SAL</p>	<p>10</p> <p>ESPIRALES A LA NAPOLITANA</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA MARINERA</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>702,4KCAL 12,4%P 30,85%L 2,67 g AGS 56,41%HC 17,2 AZ 4,78 SAL</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>614,42KCAL 12,72%P 36,6%L 0,15 g AGS 52,56%HC 11,12 AZ 0,67 SAL</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (PATATA, CALABACÍN)</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>590,18KCAL 12,96%P 31,48%L 3,34 g AGS 54,99%HC 7,3g AZ 4,05 SAL</p>	<p>13</p> <p>LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>655,61KCAL 15,98%P 35,61%L 2,07g AGS 49,08HC 17,08 AZ 4,97 SAL</p>

RECOMENDACIONES DE CENAS

<p>PASTA</p> <p>HUEVO CON VERDURA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>PATATA</p> <p>PESCADO CON VERDURA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>PESCADO CON ARROZ</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>
<p>16</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON CHORIZO CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>678KCAL 15,02%P 35,64%L 2,15 g AGS 51,33%HC 14,32 g AZ 2,57 SAL</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)</p> <p>SALCHICHA DE CERDO AL HORNO</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>630,7KCAL 11,58%P 35,72%L 2,6 g AGS 51,73%HC 22,32 g AZ 4 SAL</p>	<p>18</p> <p>MACARRONES CON PISTO</p> <p>ABADEJO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>644,8KCAL 15,96%P 32,06%L 1,7 g AGS 51,82%HC 14,1 g AZ 3,6 SAL</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS)</p> <p>CHICHAROS A LA CAMPESINA (ALUBIA,PATATA,ARROZ,PIMIENTO,ZANAHORIA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>649,9KCAL 12,58%P 36,63%L 2,68 g AGS 53,85%HC 15,01 g AZ 3,69 SAL</p>	<p>20</p> <p>ARROZ A LA CUBANA</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>606,6KCAL 16,56%P 30,0%L 3,69 g AGS 52,99%HC 9,2 AZ 3,62 SAL</p>

RECOMENDACIONES DE CENAS

<p>ARROZ</p> <p>POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>PATATA</p> <p>PESCADO CON VERDURAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>HUEVOS CON VERDURA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON PASTA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>
<p>23</p> <p>CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO,PATATA,ARROZ,CEBOLLA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>628,5KCAL 14,68%P 35,34%L 1,95 g AGS 51,79%HC 17,99 g AZ 4,89 SAL</p>	<p>24</p> <p>ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO)</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>590,8KCAL 13,63%P 31,86%L 3,42 g AGS 55,46%HC 4,05 g AZ 3,57 SAL</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA, ARROZ)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>668,4KCAL 14,91%P 35,14%L 1,64 g AGS 49,44%HC 12,9 g AZ 3,56 SAL</p>	<p>26</p> <p>ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ)</p> <p>ESPAGUETTIS EN SALSA DE TOMATE Y ATÚN</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>662,3KCAL 15,87%P 32,31%L 6,18g AGS 52,35%HC 14,63 g AZ 3,29 SAL</p>	<p>27</p> <p>CREMA PARMENSIERE (PATATA, PUERRO)</p> <p>HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATAS ASADAS</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>612,4KCAL 15,41%P 29,74%L 2,07 g AGS 52,95%HC 20, g AZ 3,51 SAL</p>

RECOMENDACIONES DE CENAS

<p>VERDURA</p> <p>PESCADO CON VERDURAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>ARROZ</p> <p>CARNE MAGRA CON PASTA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>PATATA</p> <p>PESCADO CON LEGUMINOSAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>HUEVO CON VERDURAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON PASTA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>
<p>30</p> <p>RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA, JUDÍA VERDE, CEBOLLA)</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>651,54KCAL 15,35%P 34,13%L 4,36 g AGS 52,28%HC 14,32 g AZ 2,99 SAL</p>				

RECOMENDACIONES DE CENAS

<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>				
---	--	--	--	--