

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b> LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA, ARROZ)  POLLO ASADO AL AJILLO  ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO ECO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 654,13KCAL 15,81%P 33,65%L 2,45gAGS 49,30%HC 12,9gAZ 4,56gSAL	<b>2</b> ESPAGUETTIS CON TOMATE  TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA REHOGADA  PAN BLANCO ECO Y AGUA YOGUR 679,49KCAL 15,69%P 33,65%L 2,15gAGS 52,35%HC 7,4gAGS 2,46gSAL

### RECOMENDACIONES DE CENA

			PATATA CARNE CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA PAN
<b>5</b> ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ) CASCOTE SEVILLANO  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  663,52KCAL 11,14%P 37,43%L 2,68g AGS 53%HC 15,01 g AZ 3,69 SAL	<b>6</b> SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO EN SALSA MARINERA  PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  599,89KCAL 12,4%P 32,1%L 1,8 g AGS 56,66%HC 16,52 AZ 3,28 SAL	<b>7</b> ESPIRALES A LA NAPOLITANA  TORTILLA FRANCESA CASERA  GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  671,6KCAL 13,73%P 36,05%L 1,52 g AGS 50,79%HC 18,1 Az 3,76 SAL	<b>8</b> CREMA DE CALABACÍN (PATATA, CALABACÍN) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  590,18KCAL 12,96%P 31,48%L 3,34 g AGS 54,99%HC 7,3g AZ 4,05 SAL	<b>9</b> LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO,TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN)  ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  647,14KCAL 15,87%P 29,84%L 2,07g AGS 55,01HC 17,09 g AZ 4,97 SAL

### RECOMENDACIONES DE CENA

PASTA HUEVO CON VERDURA FRUTA PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN	PATATA PESCADO CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN
<b>12</b> POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA)  TORTILLA FRANCESA CON CHORIZO CASERA  ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  678KCAL 15,02%P 35,64%L 2,15 g AGS 51,33%HC 14,32 g AZ 2,57 SAL	<b>13</b> CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) ABADEJO AL HORNO  PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  599,89KCAL 12,4%P 32,1%L 1,8 g AGS 56,66%HC 16,52 AZ 3,28 SAL	<b>14</b> MACARRONES CON PISTO  SALCHICHA DE CERDO AL HORNO  ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  693,5KCAL 12,8%P 37,62%L 7,83 g AGS 49,28%HC 14,32 g AZ 4,28 SAL	<b>15</b> ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS)  CHICHAROS A LA CAMPESINA (ALUBIA,PATATA,ARROZ,PIMIENTO,ZANAHORIA)  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  649,9KCAL 12,58%P 36,63%L 2,68 g AGS 53,85%HC 15,01 g AZ 3,69 SAL	<b>16</b> ARROZ A LA CUBANA  MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES  PAN BLANCO Y AGUA YOGUR  672,3KCAL 15,13%P 32,8%L 3,69 g AGS 51,67%HC 9,2 g AZ 3,62 SAL

### RECOMENDACIONES DE CENA

ARROZ POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	PATATA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VERDURA HUEVOS CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN
<b>19</b> CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO,PATATA,ARROZ,CEBOLLA)  TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA  GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  626,5KCAL 14,68%P 35,34%L 1,95 g AGS 51,79%HC 17,99 g AZ 4,89 SAL	<b>20</b> ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO) MERLUZA AL HORNO  GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR  630,4KCAL 15,3%P 32,34%L 3,42 g AGS 52,62%HC 4,05 g AZ 3,57 SAL	<b>21</b> LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA, ARROZ)  TORTILLA FRANCESA CASERA  ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  668,9KCAL 15,33%P 35,15%L 1,64 g AGS 49,30%HC 12,9 g AZ 3,56 SAL	<b>22</b> ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ)  ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE Y ATÚN  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  662,3KCAL 15,87%P 32,31%L 6,18g AGS 52,35%HC 14,63 g AZ 3,29 SAL	<b>23</b> CREMA PARMENIERE (PATATA, PUERRO) HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATAS ASADAS  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  616,6KCAL 15,96%P 29,62%L 2,07 g AGS 52,25%HC 20,8 g AZ 3,51 SAL

### RECOMENDACIONES DE CENA

VERDURA PESCADO CON VERDURAS FRUTA PAN	ARROZ CARNE MAGRA CON PASTA LÁCTEO PAN	PATATA PESCADO CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	VERDURA HUEVO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN
<b>26</b> CREMA DE CALABACÍN (PATATA Y CALABACÍN) SALCHICHA DE CERDO AL HORNO CON PATATA ASADA  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  608,10KCAL 13,15%P 32,46%L 8,12 g AGS 53,08%HC 14,96 g AZ 3,67 SAL	<b>27</b> POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA, JUDÍA VERDE, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO  ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  651,54KCAL 15,35%P 34,13%L 4,36 g AGS 52,28%HC 14,32 g AZ 2,99 SAL	<b>28</b> RECOMENDACIONES DE FESTIVO MACARRONES POMODORO  SALMÓN AL HORNO CON CALABACÍN  ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA  671,57KCAL 12,38%P 31,05%L 1,55 g AGS 56,22%HC 19,72 g AZ 3,59 SAL		

PASTA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN	VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN		
--	--	---	--	--