

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CASERA</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>670,59KCAL - 15,18%P - 31,57%L - 3,25gAGS - 53,77%HC - 13,7gAZ - 5,05gSAL</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA MIXTA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS)</p> <p>PAELLA DE CARNE (ARROZ, MAGRO DE CERDO, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>636,19KCAL - 13,63%P - 34,33%L - 4,78gAGS - 53%HC - 3,59gAZ - 3,9gSAL</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
			<p>PATATA CARNE CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA PAN</p>
<p>5</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>632,92KCAL - 11,59%P - 31,01%L - 1,69gAGS - 5,90%HC - 22,82gAZ - 3,52gSAL</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p> <p>605,13KCAL - 15,33%P - 30,24%L - 3,69gAGS - 55,39%HC - 7,65gAZ - 4,99gSAL</p>	<p>7</p> <p>ALUBIAS JARDINERAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,43KCAL - 14,72%P - 30,13%L - 2,19gAGS - 56,23%HC - 17,67gAZ - 4,79gSAL</p>	<p>8</p> <p>ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS, MAÍZ)</p> <p>ESPAGUETIS CON BOLONESA DE TERNERA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>637,87KCAL - 11,36%P - 31,97%L - 6,18gAGS - 55,22%HC - 14,63gAZ - 3,29gSAL</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>676,84KCAL - 15,76%P - 35,99%L - 1,82gAGS - 48,89%HC - 13,49gAZ - 3,55gSAL</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>PASTA PESCADO CON VERDURA FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>	<p>PATATA HUEVO CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN</p>
<p>12</p> <p>CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO, PATATA, ARROZ, CEBOLLA)</p> <p>CAZUELA DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (JUDÍA VERDE, PATATA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>598,05KCAL - 15,59%P - 30,22%L - 2,32gAGS - 53,99%HC - 15,11gAZ - 3,80gSAL</p>	<p>13</p> <p>ESPIRALES NAPOLITANA (CON ZANAHORIA)</p> <p>POLLO ASADO AL AJILLO</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>611KCAL - 15,57%P - 29,6%L - 1,45gAGS - 55,96%HC - 17,42gAZ - 3,25gSAL</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE HABICHUELAS (ALUBIA, ARROZ, PATATA, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE CHORIZO CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>653,22KCAL - 16,14%P - 28,44%L - 2,33gAGS - 55,98%HC - 14,60gAZ - 3,58gSAL</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA MIXTA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS)</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN BLANCO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ATÚN)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>601,62KCAL 12,32%P 31,58%L 4,08g AGS 53,56%HC 15,51gAZ 3,69gSAL</p>	<p>16</p> <p>SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>658,75KCAL 12,31%P 36,87%L 1,58gAGS 55,55%HC 17gAZ 3,78gSAL</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>ARROZ HUEVOS CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS FRUTA PAN</p>	<p>PATATA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN</p>
<p>19</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ (LENTEJA, ZANAHORIA, ARROZ)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>682,07KCAL 15,59%P 34,39%L 1,76gAGS 51,94%HC 14,60gAZ 3,58gSAL</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE CALABAZA (PATATA, CALABAZA)</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO AL HORNO CON PATATAS ASADAS</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>599,57KCAL 14,18%P 30,04%L 2,16gAGS 53,67%HC 16,22gAZ 3,64gSAL</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS, MAÍZ)</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>614,62KCAL 11,04%P 31,67%L 2,68gAGS 59,83%HC 15,01gAZ 3,69gSAL</p>	<p>22</p> <p>MACARRONES CON PISTO (SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>636,83KCAL 14,15%P 28,30%L 1,12gAGS 57,45%HC 17gAGS 3,48gSAL</p>	<p>23</p> <p>ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>616,81KCAL 14,75%P 31,88%L 4,33gAGS 54,36%HC 6,35gAZ 4,9gSAL</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>	<p>ARROZ PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN</p>	<p>PATATA HUEVO CON VERDURAS FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON LEGUMINOSAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>
<p>26</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p>	<p>29</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p>	<p>30</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				