

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> <b>RECOMENDACIÓN DÍA FESTIVO</b> LENTEJAS ESTOFADAS (CALBAZA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA, ARROZ) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>2</b> ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS, MAÍZ) ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE Y ATÚN PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>3</b> CREMA PARMENTIER (PATATA, PUERRO) HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATAS ASADAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA
		620,50 KCAL - 15,33%P - 32,65%L - 52,43%HC	662,30 KCAL - 15,87%P - 32,31%L - 52,35%HC	631,18 KCAL - 15,88%P - 28,95%L - 52,92%HC
<b>RECOMENDACIONES DE CENAS</b>				
		PATATA PESCADO CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	VERDURA HUEVO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN
<b>6</b> CREMA DE CALABACÍN (PATATA Y CALABACÍN) SALCHICHA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>7</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	<b>8</b> MACARRONES POMODORO MERLUZA EN SALSA VERDE CON CALABACÍN PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>9</b> LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) TORTILLA DE PATATAS GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>10</b> ENSALADA MIXTA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS) PAELLA DE CARNE (ARROZ, MAGRO DE CERDO, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA
620,25 KCAL - 13,63%P - 33,80%L - 51,60%HC	651,54 KCAL - 15,35%P - 34,13%L - 52,28%HC	645,17 KCAL - 13,42%P - 30,13%L - 56,27%HC	680,00 KCAL - 12,99%P - 30,63%L - 56,26%HC	636,19 KCAL - 13,63%P - 34,33%L - 53,00%HC
<b>RECOMENDACIONES DE CENAS</b>				
PASTA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN	VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN	PATATA CARNE CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA PAN
<b>13</b> CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>14</b> ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR	<b>15</b> ALUBIAS JARDINERAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) SALMÓN AL HORNO GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>16</b> ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS, MAÍZ) ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE TERNERA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>17</b> LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO) HUEVOS EN SALSA AURORA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA
630,05 KCAL - 11,93%P - 31,18%L - 56,25%HC	655,78 KCAL - 14,64%P - 33,61%L - 52,4%HC	596,43 KCAL - 14,72%P - 30,13%L - 56,23%HC	687,53 KCAL - 11,72%P - 35,21%L - 51,94%HC	626,80 KCAL - 16,50%P - 29,46%L - 53,90%HC
<b>RECOMENDACIONES DE CENAS</b>				
PASTA PESCADO CON VERDURAS FRUTA PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN	PATATA HUEVO CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN
<b>20</b> CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO, PATATA, ARROZ, CEBOLLA) CAZUELA DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (JUDÍA VERDE Y PATATA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>21</b> ESPIRALES NAPOLITANA CON ZANAHORIA POLLO ASADO AL AJILLO PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>22</b> POTAJE DE HABICHUELAS (ALUBIA, ARROZ, PATATA, ZANAHORIA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>23</b> ENSALADA MIXTA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS) PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ATÚN) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>24</b> SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA GUARNICIÓN DE LEHUGA Y MAÍZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA
628,63 KCAL - 15,24%P - 31,07%L - 52,91%HC	611,00 KCAL - 15,57%P - 29,60%L - 55,96%HC	621,40 KCAL - 16,91%P - 25,60%L - 57,71%HC	667,00 KCAL - 14,37%P - 29,43%L - 55,56%HC	668,26 KCAL - 10,12%P - 35,84%L - 58,07%HC
<b>RECOMENDACIONES DE CENAS</b>				
ARROZ HUEVOS CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS FRUTA PAN	PATATA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN
<b>27</b> LENTEJAS CON ARROZ (LENTEJA, ZANAHORIA, ARROZ) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>28</b> CREMA DE CALABAZA (PATATA, CALABAZA) HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO AL HORNO CON PATATAS ASADAS PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>29</b> ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS, MAÍZ) POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	<b>30</b> MACARRONES CON PISTO (SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA	
643,56 KCAL - 15,59%P - 31,58%L - 55,35%HC	682,08 KCAL - 14,56%P - 26,66%L - 55,99%HC	614,62 KCAL - 11,04%P - 31,67%L - 59,83%HC	645,36 KCAL - 14,14%P - 28,32%L - 57,34%HC	
<b>RECOMENDACIONES DE CENAS</b>				
VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN	ARROZ PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	PATATA HUEVO CON VERDURAS FRUTA PAN	VERDURA PESCADO CON LEGUMINOSAS LÁCTEO PAN	