

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|---|
| <p>7</p> <p>(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajo)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 553,60 Prot: 21,28g Hidrat: 79,80g Grasas: 16,97g Sat: 2,00g Azúc: 18,76g Sal: 1,35g</p> | <p>1</p> <p>(C) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 674,62 Prot: 14,11g Hidrat: 100,34g Grasas: 26,76g Sat: 3,30g Azúc: 13,59g Sal: 2,60g</p> | <p>2</p> <p>(C) CAZUELA DE FIDEOS CON JIBIA (potón, tomate, pimiento, guisante, cebolla)</p> <p>(C) CROQUETAS DE POLLO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 614,90 Prot: 17,96g Hidrat: 87,47g Grasas: 20,06g Sat: 3,39g Azúc: 18,99g Sal: 2,63g</p> | <p>3</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(C) BURRITO DE PAVO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 408,60 Prot: 9,10g Hidrat: 76,82g Grasas: 7,15g Sat: 1,21g Azúc: 20,30g Sal: 1,09g</p> | <p>4</p> <p>(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria)</p> <p>(C) MERLUZA A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisantes, pimiento)</p> <p>(A) ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA, MAÍZ, ACEITUNAS, QUESO</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 687,48 Prot: 30,85g Hidrat: 84,51g Grasas: 25,26g Sat: 5,81g Azúc: 26,99g Sal: 2,96g</p> |
| <p>7</p> <p>(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajo)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 553,60 Prot: 21,28g Hidrat: 79,80g Grasas: 16,97g Sat: 2,00g Azúc: 18,76g Sal: 1,35g</p> | <p>8</p> <p>(C) LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) POLLO EMPANADO</p> <p>(C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 544,80 Prot: 29,01g Hidrat: 96,61g Grasas: 35,45g Sat: 2,88g Azúc: 10,47g Sal: 1,68g</p> | <p>9</p> <p>(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 622,64 Prot: 24,02g Hidrat: 87,78g Grasas: 19,62g Sat: 2,80g Azúc: 13,55g Sal: 3,33g</p> | <p>10</p> <p>(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...)</p> <p>(C) LOMO HORNO EN SU SALSA (ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales)</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 612,64 Prot: 25,66g Hidrat: 76,11g Grasas: 30,84g Sat: 9,28g Azúc: 18,67g Sal: 2,04g</p> | <p>11</p> <p>(C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN</p> <p>(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g</p> |
| <p>14</p> | <p>15</p> | <p>16</p> | <p>17</p> | <p>18</p> |
| <p>21</p> <p>(C) CODITOS CON TOMATE, HUEVO Y ATÚN</p> <p>(C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 653,40 Prot: 20,12g Hidrat: 90,86g Grasas: 23,65g Sat: 5,21g Azúc: 15,58g Sal: 1,59g</p> | <p>22</p> <p>(C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, ajos)</p> <p>(C) MERLUZA REBOZADA</p> <p>(C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 631,05 Prot: 25,45g Hidrat: 91,42g Grasas: 18,32g Sat: 3,63g Azúc: 9,35g Sal: 2,54g</p> | <p>23</p> <p>(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)</p> <p>(C) HAMBURGUESA COMPLETA (queso edam, ketchup)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 694,85 Prot: 26,36g Hidrat: 76,19g Grasas: 31,00g Sat: 10,11g Azúc: 16,87g Sal: 3,15g</p> | <p>24</p> <p>(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL (cebolla, aceite, ajo, pimienta, sal)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 654,94 Prot: 19,81g Hidrat: 90,41g Grasas: 32,24g Sat: 8,50g Azúc: 27,87g Sal: 1,50g</p> | <p>25</p> <p>(C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimiento, patata, j.verdes ...)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO</p> <p>(C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes)</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 743,90 Prot: 24,92g Hidrat: 100,26g Grasas: 23,24g Sat: 2,79g Azúc: 22,04g Sal: 1,67g</p> |
| <p>28</p> <p>(C) ARROZ CON TORTILLA, MAÍZ, YORK</p> <p>(C) EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 781,17 Prot: 17,04g Hidrat: 114,77g Grasas: 28,67g Sat: 2,29g Azúc: 13,29g Sal: 1,18g</p> | <p>29</p> <p>(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...)</p> <p>(C) MERLUZA AL HORNO</p> <p>(C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimiento, calabacín, cebolla, aceite, azúcar)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 592,50 Prot: 32,50g Hidrat: 76,30g Grasas: 17,30g Sat: 2,97g Azúc: 17,84g Sal: 2,33g</p> | <p>30</p> <p>(C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimiento, zanahoria...)</p> <p>(C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 616,30 Prot: 17,10g Hidrat: 87,05g Grasas: 21,86g Sat: 4,37g Azúc: 17,33g Sal: 1,91g</p> | <p>3</p> | <p>4</p> |

