

VIERNES 1

 ENSALADILLA RUSA
 TORTILLA FRANCESA CON
 ENSALADA
 YOGUR

Kcal 658,1/ Prot 18,5 g / Lip 38,5g /Hcar 59,4g

LUNES 4

 JUDIAS VERDES AL AJO
 ARRIERO
 SAN JACOBO CON ENSALADA
 FRUTA

Kcal 505/ Prot 13,5 g / Lip 19g /Hcar 70g

MARTES 5

 ALUBIA PINTA ESTOFADA
 MERLUZA EN SALSAS VERDE
 FRUTA

Kcal 507,4/ Prot 30,4 g / Lip 13,8g /Hcar 65,4g

MIÉRCOLES 6

 CREMA DE CALABACÍN
 ALBONDIGAS EN SALSAS
 ESPAÑOLA
 YOGUR

Kcal 562,5/ Prot 21,9 g/ Lip 18,9g /Hcar 76,4 g

JUEVES 7

 ESPAGUETIS CON TOMATE
 CONTRAMUSLO DE POLLO CON
 CHAMPIÑONES
 FRUTA

Kcal 653, 4/ Prot 24,2 g/ Lip 19,5 g/ Hcar 78,7 g

VIERNES 8

 COCIDO COMPLETO
 FRUTA

Kcal 697,6/ Prot 26,6 g / Lip 28,4g / Hcar 83,9 g

LUNES 11

 LENTEJAS ESTOFADAS
 HAMBURGUESA CON TOMATE
 FRUTA

Kcal 624,5/ Prot 29,4 g / Lip 17g / Hcar 83,4 g

MARTES 12

 CREMA DE ZANAHORIA
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 FRUTA

Kcal 560/ Prot 18 g / Lip 20,6 g / Hcar 70,2 g

MIÉRCOLES 13

 GARBANZOS GUISADOS
 LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
 FRUTA

Kcal 665,1/Prot 24,8 g / Lip 25,9g / Hcar 80,2 g

JUEVES 14

 PATATA RIOJANA
 MERLUZA EN SALSAS MARINERA
 FRUTA

Kcal 711,4/ Prot 30,9 g / Lip 26,7g / Hcar 84,7 g

VIERNES 15

 ARROZ CON TOMATE
 CROQUETAS DE JAMON CON
 ENSALADA
 YOGUR

Kcal 620,4/ Prot 28,6 g / Lip 25,41 g / Hcar 76,4 g

LUNES 18

 LENTEJAS RIOJANA
 LOMO SAJONIA CON PIMIENTOS
 FRUTA

Kcal 705,4/ Prot 24,7g/ Lip 24,1,g/ Hcar 78,1g

MARTES 19

 PURÉ DE VERDURAS
 ESTOFADO DE PAVO CON
 GUARNICIÓN
 FRUTA

Kcal 572,7/ Prot 30,7,g/ Lip 18,1,g/ Hcar 72,2 g

MIÉRCOLES 20

 POTAJE DE GARBANZOS
 MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE
 FRUTA

Kcal 661/ Prot 26,9 g / Lip 23,2 g /Hcar 87,3 g

JUEVES 21

 SOPA DE ESTRELLITAS
 TORTILLA DE PATATA CON
 ENSALADA
 YOGUR

Kcal 570, 81/ Prot 18 g / Lip 26 g / Hcar 66,2 g

VIERNES 22

 MACARRONES CON TOMATE
 SAN JACOBO CON ENSALADA
 POSTRE ESPECIAL

Kcal 622, 7/Prot 26,4 g / Lip 20,7 g / Hcar 104,1g

Feliz Verano