

LUNES 31

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 561,1/ Prot 30,1 g/ Lip 17,6 g/ Hcar 70,2 g

MARTES 1

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 642,2/ Prot 24,3 g/ Lip 25,6 g/ Hcar 79,5 g

MIÉRCOLES 2

ARROZ CON VERDURAS
CHULETA DE PAVO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 640,7/ Prot 18,6 g/ Lip 31,5 g/ Hcar 70,8 g

JUEVES 3

JUDÍAS VERDES CON
ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
YOGURT NATURAL

Kcal 566,4/ Prot 17,7g/ Lip 18g/ Hcar 57,85 g

VIERNES 4

SOPA DE FIDEOS
GARBANZOS CON CARNE DE
COCIDO
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37,7 g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6 g

LUNES 7

CREMA DE ZANAHORIA
POLLO GUISADO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g/ Lip 18,2 g/ Hcar 74,7 g

MARTES 8

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
FILETE DE AGUJA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 644/ Prot 25,3 g/ Lip 23,4 g/ Hcar 83,6 g

MIÉRCOLES 9

PATATAS A LA RIOJANA
LOMO DE CERDO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 597,9/ Prot 26,8 g/ Lip 18,5 g/ Hcar 80,6 g

JUEVES 10

GARBANZOS GUISADOS
POLLO ASADO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

Kcal 550,1/ Prot 33,1 g/ Lip 18,4 g/ Hcar 61,6 g

VIERNES 11

MACARRONES REHOGADOS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT NATURAL

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g/ Lip 18,2 g/ Hcar 74,7 g

LUNES 14

CREMA DE CALABAZA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

Kcal 622,5/ Prot 24,4g/ Lip 17g/ Hcar 83,4g

MARTES 15

ARROZ CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

MIÉRCOLES 16

SOPA DE FIDEOS
LOMO ASADO EN SU JUGO
FRUTA

Kcal 560,7/ Prot 29,2g/ Lip 15,5g/ Hcar 68,1 g

JUEVES 17

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO CON
ZANAHORIA
YOGURT NATURAL

Kcal 563,9/ Prot 28,26g/ Lip 17,8g/ Hcar 72,8 g

VIERNES 18

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
MERLUZA EN SALSA DE
CEBOLLA
FRUTA

Kcal 620/ Prot 30,3g/ Lip 17,3g/ Hcar 78,2 g

LUNES 21

ARROZ CON CHAMPIÑONES
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

Kcal 609,7/ Prot 33,6g/ Lip 17,8g/ Hcar 79,4 g

MARTES 22

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
CHULETA DE PAVO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

MIÉRCOLES 23

MACARRONES CON VERDURAS
LOMO DE CERDO CON
PIMIENTOS
POSTRE

Kcal 544,6 / Prot 29,2 g/ Lip 16,5 g/ Hcar 69,4 g