



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Valoración Nutricional
<p>1</p> <p>Judías verdes con tomate Estofado de ternera Fruta y pan</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo y pan</p>	<p>3</p> <p>Macarrones al ajillo San jacobito con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Arroz tres delicias Merluza al horno con cebolla y champiñones Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Pollo asado al limón con patatas panaderas Fruta y pan</p>	<p>Kcal: 702</p> <p>HC: 83</p> <p>Prot: 31</p> <p>Lip: 32</p>
<p>8</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>10</p> <p>Arroz con pollo al curry Tortilla francesa con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis boloñesa Chuleta a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan</p>	<p>Kcal: 789</p> <p>HC: 94</p> <p>Prot: 27</p> <p>Lip: 37</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Postre Lácteo y pan</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes con patatas rehogadas Pechuga de pollo empanada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan</p>	<p>Kcal: 704</p> <p>HC: 89</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 28</p>
<p>22</p> <p>Patatas riojana Palometa con tomate con arroz salteado Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de atún con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo y pan</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Alubias blancas estofadas Pollo asado al limón con patatas panaderas Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Pasta matriciana Varitas de merluza con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan</p>	<p>Kcal: 797</p> <p>HC: 83</p> <p>Prot: 35</p> <p>Lip: 38</p>
<p>29</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate Estofado de ternera Fruta y pan</p>					<p>Kcal: 571</p> <p>HC: 47</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 19</p>