



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Valoración Nutricional
			1 Espaguetis napolitana San Marino con Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta Pan	2 Lentejas con verduras Tortilla de calabacin con Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta Pan	Kcal: 679 HC: 92 Prot: 23 Lip: 27
5 Crema de judias verdes con Ensalada Estofado de ternera Fruta Pan	6 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo Pan	7 Macarrones al ajillo San jacob con Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta Pan	8 Arroz tres delicias Merluza al horno con Cebolla y champiñones Fruta Pan	9 Sopa de cocido Pollo asado con Patatas panadera Fruta Pan	Kcal: 724 HC: 88 Prot: 32 Lip: 32
12 Crema de zanahoria Ragout de cerdo Fruta Pan	13 Coliflor gratinada Lomo asado con Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre Lácteo Pan	14 Arroz con pollo al curry Tortilla francesa con Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta Pan	15 Crema de verduras Hamburguesa de ternera con Patatas fritas Fruta Pan	16 Pasta con tomate y atún Ternera a la plancha con Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta Pan	Kcal: 742 HC: 83 Prot: 31 Lip: 34
19 Crema de zanahoria Ragout de cerdo Fruta Pan	20 Lentejas con verduras Tortilla de patatas con Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Postre Lácteo Pan	21 Crema de judias verdes Pechuga de pollo empanada con Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta Pan	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan	23 Arroz con tomate Merluza al horno con Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta Pan	Kcal: 651 HC: 81 Prot: 29 Lip: 27
26 Patatas riojana Palometa con Arroz Fruta Pan	27 Garbanzos estofados Tortilla de atún con Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo Pan	28 Crema de calabacin Albondigas jardinera Fruta Pan	29 Macarrones a la matriciana Delicias de merluza Fruta Pan	30 Alubias blancas estofadas Pollo asado Fruta Pan	Kcal: 736 HC: 80 Prot: 32 Lip: 36