

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot										
					<b>1</b>	1048	86	48	68	Lentejas guisadas a la jardinera, Espinacas rehogadas con ajito y cebolla pochada Lomo de cerdo asado en su jugo, Solomillo de atún al horno con picada de perejil fresco Patatas fritas dado Yogur sabor plátano	<b>2</b>	981	107	35	60	Crema de calabaza asada con toque cítrico de naranja, Espirales gratinadas Escalope de pollo empanado, Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada	<b>3</b>	943	94	39	54	Arroz con pollo, Acelgas rehogadas con ajito y cebolla pochada Filetitos de merluza con caracter riojano, Lenguado rebozado a la andaluza Salteado bicolor de guisantes y zanahoria Natillas de vainilla	<b>4</b>	797	51	42	53	Judías verdes salteadas con virutas de jamón, Guiso de patatas con calamares Albóndigas de ternera con salsa de tomate, Filete de palometa al horno con salsa española Fruta de temporada						
<b>7</b>	765	73	28	55	<b>8</b>	1018	84	51	54	Espaguetis con salsa de tomate casera, Coliflor salteada con virutas de jamón york Lenguado al horno con picada de perejil fresco, Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras Salteado de verduritas dado Fruta de temporada	<b>9</b>	816	75	40	38	Arroz blanco con tomate frito, Lombarda rehogada con dados de manzana verde Huevos fritos, Solomillo de atún al horno con picada de perejil fresco Rodajitas de berenjena asada Fruta de temporada	<b>10</b>	748	68	30	50	Sopa de sémola de trigo, Espinacas a la crema Guiso de pollo al estilo bereber, Suprema de merluza a la plancha con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga, tomate y soja Crema ligera de yogur con dulce de arena	<b>11</b>	1075	84	53	64	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional, Menestra de verduras rehogadas con patata y crujiente de bacon Hamburguesa mixta a la plancha, Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil Patatas fritas crujientes						
<b>14</b>	1041	124	40	47	<b>15</b>	943	90	33	71	Paella de verduras de temporada, Salteado de brócoli, zanahoria y patata rehogado con ajito y cebolla pochada Lomo de bacalao rebozado, Albóndigas de merluza y calamar en salsa Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada	<b>16</b>	824	86	39	29	Yogur sabor fresa Lentejas guisadas a la hortelana, Hervido valenciano de verduras Alitas de pollo fritas, Filete de palometa al horno con salsa española Ensalada de tomate y zanahoria Yogur sabor macedonia	<b>17</b>	1073	111	43	60	Crema de zanahoria natural con crouton integral, Lombarda rehogada con dados de manzana verde Tortilla de patata, Suprema de merluza en salsa suave Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	<b>18</b>	858	91	34	47	Sopa de cocido, Repollo rehogado con patatas al ajoarriero Cocido tradicional completo, Calamares a la andaluza Yogur sabor coco	<b>19</b>	858	91	34	47	Fruta de temporada Coditos con salsa de tomate casera, Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogado con ajito y cebolla pochada Suprema de merluza en salsa verde, Lenguado rebozado a la andaluza Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
<b>21</b>	841	77	38	47	<b>22</b>	1028	126	35	53	Guiso de patatas con verduras de temporada, Coliflor salteada con virutas de jamón york San Jacobo de jamón y queso fundido, Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada verde Fruta de temporada	<b>23</b>	963	80	37	77	Macarrones alla norma gratinados con dados de berenjena, Hervido valenciano de verduras Lenguado empanado, Solomillo de atún en salsa marinera Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor coco	<b>24</b>	1098	96	57	50	Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón, Lomo de bacalao a la provenzal con olivas negras Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta de temporada	<b>25</b>					Arroz salteado a la milanesa, Acelgas rehogadas con patatas al ajoarriero Albóndigas de ternera con salsa de tomate, Caballa a la vasca Ensalada de lechuga, remolacha y cebolla Fruta de temporada	<b>26</b>					Fruta de temporada
<b>28</b>										SIN SERVICIO DE COMEDOR																								

SIN SERVICIO DE COMEDOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		
6					1	695	67	30	39	2	473	44	22	24	3	556	73	17	28	4	404	27	21	26		
					Lentejas guisadas a la hortelana Carne de cerdo asada Patatas fritas dado Yogur sabor coco					Crema de calabaza asada con toque cítrico de naranja Escalope de pollo empanado s/g Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada					Arroz con pollo Filetitos de merluza con caracter riojano Salteado bicolor de guisantes y zanahoria Yogur sabor limón					Judías verdes salteadas con virutas de jamón Albóndigas de ternera con salsa de tomate Fruta de temporada						
7	536	66	18	27	8	717	60	35	39	9	556	58	27	19	10	479	55	15	31	11	667	69	27	35		
Espaguetis s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Lengudo al horno con picada de perejil fresco Salteado de verduritas dado Fruta de temporada					Garbanzos estofados al estilo tradicional Cinta de lomo a la plancha Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Yogur natural azucarado					Arroz blanco con tomate frito Huevos fritos Rodajitas de berenjena asada Fruta de temporada					Sopa de fideos s/g-h Guiso de pollo al estilo bereber Ensalada de lechuga, naranja y maíz Yogur sabor plátano					Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada						
14	505	65	16	25	15	541	51	19	42	16	509	55	26	11	17	589	69	23	25	18	551	66	20	25		
Paella de verduras de temporada Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada					Lentejas guisadas a la hortelana Alitas de pollo fritas Ensalada de tomate Yogur sabor macedonia					Crema de zanahoria natural Tortilla de patata Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada					Sopa de pasta s/g-h Cocido tradicional completo Yogur sabor coco					Pasta s/g-h gratinada con queso fundido Suprema de merluza en salsa verde Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Fruta de temporada						
21	575	63	23	28	22	656	71	26	33	23	637	55	26	47	24	727	75	33	33	25						
Guiso de patatas con verduras de temporada San jacob de jamón y queso fundido de elaboración casera Ensalada verde Fruta de temporada					Pasta s/g-h alla norma Lengudo al horno con picada de perejil fresco Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor coco					Alubias blancas guisadas a la jardinera Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta de temporada					Arroz salteado a la milanesa Albóndigas de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga, remolacha y cebolla Yogur sabor coco											
28																										
SIN SERVICIO DE COMEDOR																					SIN SERVICIO DE COMEDOR					







