



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas con chorizo Empanadillas con ensalada Fruta 876 Kcal P:32 HC: 57 Lip: 54 Cena: Verdura y tortilla francesa	Judías Verdes Muslitos de pollo con patatas Fruta 802 Kcal P:32 HC: 36 Lip: 57 Cena: Sopa de fideos y pescado azul a la plancha	Sopa de pescado c/huevo cocido Magro con tomate con guarnición de verdura Natillas 620 Kcal P:32 HC: 45 Lip: 30 Cena: Puré de verdura y pescado blanco rebozado	Patatas Riojanas Limanda con ensalada con queso Fruta 707 Kcal P:43 HC: 62 L:30 Cena: Hamburguesa de ternera casera y ensalada
14	15	16	17	18
Macarrones con chorizo Calamares con ensalada Pettit 778 Kcal P: 37 HC: 64 Lip: 40 Cena: Verdura y pollo al horno	Cocido Completo Fruta 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 Cena: Pescado blanco al horno y ensalada	Crema de verdura Cinta de lomo con patatas Fruta 695 Kcal P: 32 HC: 47 L:40 Cena: Guisantes con jamón y pescado azul a la plancha	Patatas guisadas Mero con ensalada de legumbre Flan 646 Kcal P: 35 HC: 69 Lip: 24 Cena: Puré de verduras y tortilla francesa	Paella de marisco Revuelto con jamón con ensalada Fruta 750 Kcal P: 35 HC: 61 Lip: 39 Cena: Hamburguesa con patatas fritas
21	22	23	24	25
Tallarines con atún Salchichas frescas con guarnición verdura Yogur 776 Kcal P: 34 HC: 62 Lip: 42 Cena: Verdura y pescado blanco en salsa	Alubias Boquerones con ensalada Fruta 748 Kcal P:45 HC: 70 Lip: 26 Cena: Puré de verdura y cinta de lomo	Coliflor Pollo empanado con patatas Fruta 824 Kcal P: 24 HC: 39 Lip: 62 Cena: Arroz y pescado azul	Sopa de fideos Albóndigas con ensalada Fruta 794 Kcal P: 31 HC: 64 Lip: 45 Cena: Tortilla de patata con ensalada	DIA DE GALACIA Patatas con lacón Empanada gallega Tarta de Santiago 890 Kcal P: 28 HC: 77 Lip: 51 Cena: Sopa y ternera
28	29	30	31	
Espirales boloñesa Croquetas de bacalao con ensalada Fruta 814 Kcal P:28 HC: 96 Lip: 33 Cena: Verdura y pollo a la plancha	Cocido Completo Fruta 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 Cena: Pescado blanco rebozado y ensalada	Crema de zanahoria con huevo cocido Carrilada con patatas Natillas de chocolate 693 Kcal P: 35 HC: 63 Lip: 32 Cena: Pasta con atún	Marmitako Lomo Sajonia con ensalada Fruta 745 Kcal P: 33 HC: 45 Lip: 47 Cena: Judías verdes y tortilla francesa	