

MENU MENSUAL – FEBRERO 2026



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L:31.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>JUDIAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25.2</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>4</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA</p> <p>640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR</p> <p>625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA</p> <p>684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6</p> <p>Cena: Arroz y pollo</p>
<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>10</p> <p>PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA</p> <p>640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA</p> <p>690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9</p> <p>Cena: Arroz y huevo</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>13</p> <p>CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p> <p>639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7</p> <p>Ensalada y ternera</p>
<p>16</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA</p> <p>641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA</p> <p>654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA</p> <p>625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7</p> <p>Cena: Arroz y pescado blanco</p>	<p>19</p> <p>ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR</p> <p>667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>20</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>23</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA</p> <p>708KCAL, P:33.9, HC:76.9, L:27.8</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>24</p> <p>POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA</p> <p>636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4</p> <p>Cena: Arroz y huevo</p>	<p>26</p> <p>ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos). Se ofrece leche de manera opcional como complemento al postre.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L:31.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>JUDIAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25.2</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>4</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA</p> <p>640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR</p> <p>625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA</p> <p>684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6</p> <p>Cena: Arroz y pollo</p>
<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>10</p> <p>PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA</p> <p>640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y ARROZ FRUTA</p> <p>681KCAL, P:18.7, HC:111, L:13.1</p> <p>Cena: Patata y huevo</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>13</p> <p>CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p> <p>639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7</p> <p>Ensalada y ternera</p>
<p>16</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA</p> <p>641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA</p> <p>654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA</p> <p>625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7</p> <p>Cena: Arroz y pescado blanco</p>	<p>19</p> <p>ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR</p> <p>667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>20</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>23</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA</p> <p>708KCAL, P:33.9, HC:76.9, L:27.8</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>24</p> <p>POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA</p> <p>636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4</p> <p>Cena: Arroz y huevo</p>	<p>26</p> <p>ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>

MENU MENSUAL – FEBRERO 2026



SIN LACTOSA

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L:31.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>JUDÍAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25.2</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>4</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA</p> <p>640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR</p> <p>625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA</p> <p>684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6</p> <p>Cena: Arroz y pollo</p>
<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>10</p> <p>PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA</p> <p>640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA</p> <p>690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9</p> <p>Cena: Arroz y huevo</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>13</p> <p>CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p> <p>639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7</p> <p>Ensalada y ternera</p>
<p>16</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA</p> <p>641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA</p> <p>654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA</p> <p>625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7</p> <p>Cena: Arroz y pescado blanco</p>	<p>19</p> <p>ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR</p> <p>667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>20</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>23</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA</p> <p>708KCAL, P:33.9, HC:76.9, L:27.8</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>24</p> <p>POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA</p> <p>636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4</p> <p>Cena: Arroz y huevo</p>	<p>26</p> <p>ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L: 31.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>JUDIAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25 .2</p> <p>Cena: Ensalada y ternera</p>	<p>4</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA</p> <p>640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>ARROZ CON TOMATE PAVO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR</p> <p>625 KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA</p> <p>684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6</p> <p>Cena: Arroz y pollo</p>
<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN PECHUGA DE POLLO CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>654 KCAL, P:30.3, HC:43.2, L38.1</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10</p> <p>PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA</p> <p>640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA</p> <p>690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>13</p> <p>CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p> <p>639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7</p> <p>Ensalada y pollo</p>
<p>16</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA</p> <p>641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA</p> <p>654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA</p> <p>625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7</p> <p>Cena: Arroz y pescado blanco</p>	<p>19</p> <p>ARROZ MILANESA FILETE DE POLLO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR</p> <p>720KCAL, P:49.2, HC:50.8, L:34.4</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>20</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>23</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA</p> <p>709KCAL, P:39.1, HC:76.3, L:25.8</p> <p>Cena: Arroz y pollo</p>	<p>24</p> <p>POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA</p> <p>636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>26</p> <p>ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L: 31.3</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>	<p>3</p> <p>JUDIAS BLANCAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>693KCAL, P:41.1, HC:59.5, L:28</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>4</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA</p> <p>640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>5</p> <p>ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR</p> <p>625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS PAVO GUIADO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA</p> <p>557KCAL, P:32, HC:54.8, L:21.3</p> <p>Cena: Arroz y ternera</p>
<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10</p> <p>PAELLA VALENCIANA SANJACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA</p> <p>702KCAL, P:284, HC:67.8, L:33.9</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA</p> <p>690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Arroz y cerdo</p>	<p>13</p> <p>CODITOS GRATINADOS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p> <p>663KCAL, P:37.7, HC:73.6, L:22.8</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>
<p>16</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA</p> <p>641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERAS FRUTA</p> <p>720KCAL, P:45.1, HC:77.5, L:21.2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA</p> <p>625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7</p> <p>Cena: Arroz y pescado blanco</p>	<p>19</p> <p>ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR</p> <p>667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3</p> <p>Cena: Verdura y pescado azul</p>	<p>20</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA PAVO EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA</p> <p>657KCAL, P:29.3, HC:63.4, L:28.7</p> <p>Cena: Ensalada y ternera</p>
<p>23</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTO Y TOMATE FRUTA</p> <p>610 KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>	<p>24</p> <p>POTAJE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>719KCAL, P:40.1, HC:63.5, L:30.8</p> <p>Cena: Patata y pavo</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA</p> <p>636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4</p> <p>Cena: Ensalada y ternera</p>	<p>26</p> <p>ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA</p> <p>654KCAL, P:17.4, HC:84.1, L:26.1</p> <p>Cena: Verdura y huevo</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24</p> <p>Cena: Arroz y cerdo</p>