754Kcal, P:28, HC:96, L:25

Cena: verdura y huevo

Cena: ensalada y pescado blanco



MARTES LUNES MIERCOLES JUEVES VIERNES 6 MACARRONES BOLOÑESA JUDIAS VERDES CON TOMATE ARROZ CON POLLO PATATAS GUISADAS CON CARNE CINTA DE LOMO CON ENSALADA MERLUZA EN SALSA CON **TORTILLA FRANCESA CON BACALAO EN SALSA TOMATE Y** DE LECHUGA Y MAÍZ **FESTIVO CUSCUS ENSALADA DE PIMIENTOS** ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ **FRUTA FRUTA FRUTA YOGUR** 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y pescado azul Cena: ensalada y ternera Cena: Ensalada y pescado azul Cena: verdura y huevo 10 12 13 14 **CODITOS GRATINADOS** LENTEJAS CON VERDURAS CREMA DE CALABACÍN **PAELLA PATATAS RIOJANAS** REVUELTO CON ATÚN Y FILETE DE SAJONIA CON POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS TORTILLA FRANCESA CON LIMANDA EN SALSA VERDE CON **FRUTA** ENSALADA DE LECHUGA Y **ENSALADA DE TOMATE** ENSALADA DE TOMATE COL Y **VERDURAS** TOMATE **FRUTA** 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 MANZANA **FRUTA FRUTA** 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 **YOGUR** 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 756cal, P:37, HC:77, L:32 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: verdura y pescado blanco Cena: Verdura y huevo Cena: ensalada y pescado azul Cena: ensalada y ternera Cena: ensalada y pavo 19 20 17 18 21 PURÉ DE VERDURAS PASTA CARBONARA SOPA DE COCIDO ARROZ CON TOMATE JUDIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON **COCIDO COMPLETO** LIMANDA AL HORNO CON FILETE DE PAVO CON CUSCUS MERLUZA AL HORNO CON **YOGUR** ENSALADA TOMATE, MAIZ, **FRUTA PATATAS ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** ZANAHORIA **FRUTA FRUTA FRUTA** 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y cerdo Cena: verdura y pescado blanco Cena: ensalada y huevo Cena: ensalada y pollo Cena: ensalada y pescado azul 24 25 26 27 28 MACARRONES A LA NAPOLITANA **SOPA DE PESCADO** LENTEJAS ESTOFADAS CON **PATATAS MARINERAS** PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **VERDURAS** SALCHICHAS DE PAVO CALAMARES A LA ROMANA CON TORTILLA FRANCESA CON SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ENSALADA LECHUGA, MAIZ, **FRUTA ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** CON CHAMPIÑONES TOMATE 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 **FRUTA NATILLAS FRUTA FRUTA** 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 574Kcal, P:22, HC:49, L:30

Cena: verdura y pollo

Cena: ensalada y pescado azul

el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos). pieza de fruta.

una sugerencia abierta, con

anotación de cena es

Cena: ensalada y cerdo

Realizado el departamento de nutrición

asp

LU	INES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FE	ESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON ARROZ FRUTA 533Kcal, P:22, HC:72, L:15 Cena: ensalada y ternera	ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	PATATAS GUISADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
REVUELTO ENSALADA TO F 756cal, P:3	GRATINADOS O CON ATÚN Y DE LECHUGA Y OMATE RUTA 87, HC:77, L:32 a y pescado blanco	LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y huevo	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON ARROZ FRUTA 517 Kcal, P:28, HC:52, L:25 Cena: ensalada y pescado azul	PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pavo
TORTILLA I ENSALADA ZAN F 718Kcal, P:	CARBONARA FRANCESA CON TOMATE, MAIZ, IAHORIA RUTA 24, HC:64, L:39 Ty pescado blanco	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON ARROZ YOGUR 622Kcal, P:47, HC:56, L:22 Cena: ensalada y pescado azul	JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y cerdo
CALAMARES A ENSALADA I TC F 754Kcal, P:	A LA NAPOLITANA LA ROMANA CON LECHUGA, MAIZ, DMATE RUTA 28, HC:96, L:25 rdura y huevo	SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

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

Realizado el departamento de nutrición

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES 6 MACARRONES BOLOÑESA JUDIAS VERDES CON TOMATE ARROZ CON POLLO PATATAS GUISADAS CON CARNE CINTA DE LOMO CON ENSALADA MERLUZA EN SALSA CON **TORTILLA FRANCESA CON BACALAO EN SALSA TOMATE Y** DE LECHUGA Y MAÍZ **FESTIVO CUSCUS ENSALADA DE PIMIENTOS** ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ **FRUTA FRUTA FRUTA YOGUR** 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y pescado azul Cena: ensalada y ternera Cena: Ensalada y pescado azul Cena: verdura y huevo 10 12 13 14 **CODITOS GRATINADOS** LENTEJAS CON VERDURAS CREMA DE CALABACÍN **PAELLA PATATAS RIOJANAS** REVUELTO CON ATÚN Y FILETE DE SAJONIA CON POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS TORTILLA FRANCESA CON LIMANDA EN SALSA VERDE CON **FRUTA** ENSALADA DE LECHUGA Y **ENSALADA DE TOMATE** ENSALADA DE TOMATE COL Y **VERDURAS** TOMATE **FRUTA** 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 MANZANA **FRUTA FRUTA** 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 **YOGUR** 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 756cal, P:37, HC:77, L:32 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: verdura y pescado blanco Cena: Verdura y huevo Cena: ensalada y pescado azul Cena: ensalada y ternera Cena: ensalada y pavo 19 20 17 18 21 PURÉ DE VERDURAS PASTA CARBONARA SOPA DE COCIDO ARROZ CON TOMATE JUDIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON **COCIDO COMPLETO** LIMANDA AL HORNO CON FILETE DE PAVO CON CUSCUS MERLUZA AL HORNO CON **YOGUR** ENSALADA TOMATE, MAIZ, **FRUTA PATATAS ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** ZANAHORIA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 **FRUTA** 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 **FRUTA FRUTA** 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y cerdo Cena: verdura y pescado blanco Cena: ensalada y huevo Cena: ensalada y pollo Cena: ensalada y pescado azul 25 26 27 28 24 MACARRONES A LA NAPOLITANA **SOPA DE PESCADO** LENTEJAS ESTOFADAS CON **PATATAS MARINERAS** PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **VERDURAS** SALCHICHAS DE PAVO CALAMARES A LA ROMANA CON TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, **FRUTA** SALMÓN AL HORNO CON PATATAS **ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** CON CHAMPIÑONES TOMATE 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 **FRUTA NATILLAS FRUTA FRUTA** 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: ensalada y pescado blanco Cena: verdura y pollo Cena: ensalada y pescado azul Cena: ensalada y cerdo Cena: verdura y huevo

una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos) una pieza de fruta. anotación de cena es



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 Cena: ensalada y ternera	ARROZ CON POLLO FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 619Kcal, P:46, HC:80, L:23 Cena: Ensalada y pescado azul	PATATAS GUISADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y pavo
CODITOS GRATINADOS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 742 Kcal, P:35, HC:76, L:31 Cena: verdura y pescado blanco	LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y pavo	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	PAELLA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 725Kcal, P:56, HC:62, L:27 Cena: ensalada y ternera	PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pollo
PASTA CARBONARA PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:37, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y ternera	ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y cerdo
MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y ternera	SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	PATATAS MARINERAS CONEJO AL AJILLO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 526Kcal, P:23, HC:53, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo

asp

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 716Kcal, P:48, HC:71, L:25 Cena: verdura y pescado azul	JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 567Kcal, P:27, HC:80, L:12 Cena: ensalada y ternera	ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	PATATAS GUISADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 756cal, P:37, HC:77, L:32 Cena: verdura y pescado blanco	LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 823Kcal, P:51, HC:86, L:25 Cena: Verdura y huevo	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	PATATAS CON CARNE LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 562 Kcal, P:21, HC:61, L:20 Cena: ensalada y pavo
PASTA CON NATA Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 771Kcal, P:42, HC:81, L:25 Cena: verdura y pavo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y huevo	SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 767Kcal, P:29, HC:75, L:36 Cena: verdura y pollo	PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y ternera

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pescado azul	5 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 560Kcal, P:26 HC:86, L:10 Cena: ensalada y ternera	ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y pescado azul	PATATAS GUISADAS CON CARNE BACALAO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 584Kcal, P:37, HC:60, L:22 Cena: verdura y huevo
CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 756cal, P:37, HC:77, L:32 Cena: verdura y pescado blanco	PURE DE VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 616Kcal, P:31, HC:49, L:31 Cena: Verdura y huevo	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y pescado azul	PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	PATATAS RIOJANAS LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 605Kcal, P:34, HC:63, L:23 Cena: ensalada y pavo
PASTA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pescado blanco	SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 782Kcal, P:31, HC:76, L:38 Cena: ensalada y pollo	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y pescado azul	PATATAS CON CARNE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 611Kcal, P:32, HC:59, L:26 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 754Kcal, P:28, HC:96, L:25 Cena: verdura y huevo	SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 774Kcal, P:35, HC:74, L:36 Cena: ensalada y pescado blanco	26 ARROZ CON CONEJO SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA 803Kcal, P:25, HC:69, L:46 Cena: verdura y pollo	PATATAS MARINERAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 675Kcal, P:37, HC:44, L:38 Cena: ensalada y pescado azul	PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30 Cena: ensalada y cerdo
· ·	, ,	, ,		· ·



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 713Kcal, P:31, HC:71, L:32 Cena: verdura y pollo	JUDIAS VERDES CON TOMATE FILETE DE PAVO EN SALSA CON CUSCUS FRUTA 704 Kcal, P:47, HC:81, L:19 Cena: ensalada y ternera	ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 683Kcal, P:24, HC:81, L:28 Cena: Ensalada y cerdo	PATATAS GUISADAS CON CARNE MAGRO EN SALSA TOMATE Y ENSALADA LEHCUGA Y MAIZ YOGUR 621Kcal, P:34, HC:63, L:24 Cena: verdura y huevo
CODITOS GRATINADOS REVUELTO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 665Kcal P:27 HC:68 L:30 Cena: verdura y pollo	LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 858Kcal, P:52, HC:87, L:28 Cena: Verdura y huevo	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS FRUTA 609Kcal, P:33, HC:60, L:24 Cena: ensalada y cerdo	PAELLA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE COL Y MANZANA YOGUR 690Kcal, P:34, HC:63, L:33 Cena: ensalada y ternera	PATATAS RIOJANAS FILETE DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA 743Kcal, P:40, HC:60, L:34 Cena: ensalada y pavo
PASTA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 718Kcal, P:24, HC:64, L:39 Cena: verdura y pavo	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA 7996Kcal, P:28, HC:75, L:41 Cena: ensalada y pollo	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON CUSCUS YOGUR 655Kcal, P:47, HC:45, L:31 Cena: ensalada y ternera	JUDIAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 816Kcal, P:47, HC:80, L:28 Cena: verdura y cerdo
24 MACARRONES A LA NAPOLITANA NUGGEST CON ENSALADA LECHUGA, MAIZ, TOMATE FRUTA 789Kcal P:18 HC:117 L:26	SOPA DE AVE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 606Kcal, P:23, HC:65, L:27	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS CONEJO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA 750Kcal, P:42, HC:94, L:18	PATATAS CON CARNE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE NATILLAS 683Kcal, P:29, HC:63, L:34	PURÉ DE CALABAZA SALCHICHAS DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA 574Kcal, P:22, HC:49, L:30
Cena: verdura y huevo	Cena: ensalada y pavo	Cena: verdura y pollo	Cena: ensalada y ternera	Cena: ensalada y cerdo