



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA</p> <p>612KCAL P:30 HC:51 L:30</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>770KCAL P:37 HC:54 L:42</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>6</p> <p>JUDIAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO</p> <p>697KCAL P:37 HC:24 L:50</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>512KCAL P:30 HC:57 L:17</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>10</p> <p>ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>547KCAL P:22 HC:50 L:27</p> <p>Cena :Pescado blanco y verduras</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPERADOR EN SALSA VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>565KCAL P:34 HC:55 L:19</p> <p>Cena: pavo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>13</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR</p> <p>678KCAL P:40 HC:40 L:39</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>14</p> <p>EL PROTA ERES TU PATATAS CON CARNE LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>705KCAL P:25 HC:36 L:50</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>599KCAL P:23 HC:56 L:31</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>18</p> <p>POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA</p> <p>870KCAL P:39 HC:66 L:47</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	<p>20</p> <p>GUISANTES AL COLORADO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>585KCAL P:22 HC:36 L:35</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO</p> <p>622KCAL P:36 HC:31 L:39</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>
<p>24</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>577KCAL P:26 HC:57 L:26</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>25</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA</p> <p>449KCAL P:24 HC:45 L:17</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>26</p> <p>COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>578KCAL P:30 HC:34 L:34</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>DIA ESPECIAL ROLLITOS PRIMAVERA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MELOCONTON EN ALMIBAR</p> <p>634KCAL P:21 HC:40 L:42</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>800KCAL P:27 HC:95 L:33</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>				

MENU MENSUAL – MARZO 2025



SIN GLUTEN

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



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA</p> <p>612KCAL P:30 HC:51 L:30</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>770KCAL P:37 HC:54 L:42</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>6</p> <p>JUDIAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO</p> <p>697KCAL P:37 HC:24 L:50</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>512KCAL P:30 HC:57 L:17</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>10</p> <p>ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>547KCAL P:22 HC:50 L:27</p> <p>Cena: Pescado blanco y verduras</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPERADOR EN SALSA VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>565KCAL P:34 HC:55 L:19</p> <p>Cena: pavo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA</p> <p>672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>13</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON ARROZ YOGUR</p> <p>678KCAL P:40 HC:40 L:39</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>14</p> <p>EL PROTA ERES TU PATATAS CON CARNE LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>705KCAL P:25 HC:36 L:50</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>599KCAL P:23 HC:56 L:31</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>18</p> <p>POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA</p> <p>870KCAL P:39 HC:66 L:47</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	<p>20</p> <p>GUISANTES AL COLORADO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>585KCAL P:22 HC:36 L:35</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO</p> <p>622KCAL P:36 HC:31 L:39</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>
<p>24</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>577KCAL P:26 HC:57 L:26</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>25</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA</p> <p>449KCAL P:24 HC:45 L:17</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>26</p> <p>COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>578KCAL P:30 HC:34 L:34</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA</p> <p>672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>DIA ESPECIAL ROLLITOS PRIMAVERA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MELOCONTON EN ALMIBAR</p> <p>634KCAL P:21 HC:40 L:42</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>800KCAL P:27 HC:95 L:33</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>				

MENU MENSUAL – MARZO 2025



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

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA</p> <p>612KCAL P:30 HC:51 L:30</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>770KCAL P:37 HC:54 L:42</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>6</p> <p>JUDIAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO</p> <p>697KCAL P:37 HC:24 L:50</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>512KCAL P:30 HC:57 L:17</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>10</p> <p>ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>547KCAL P:22 HC:50 L:27</p> <p>Cena: Pescado blanco y verduras</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPERADOR EN SALSA VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>565KCAL P:34 HC:55 L:19</p> <p>Cena: pavo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>13</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR</p> <p>678KCAL P:40 HC:40 L:39</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>14</p> <p>EL PROTA ERES TU PATATAS CON CARNE LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>705KCAL P:25 HC:36 L:50</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>599KCAL P:23 HC:56 L:31</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>18</p> <p>POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA</p> <p>870KCAL P:39 HC:66 L:47</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	<p>20</p> <p>GUISANTES AL COLORADO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>585KCAL P:22 HC:36 L:35</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO</p> <p>622KCAL P:36 HC:31 L:39</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>
<p>24</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>577KCAL P:26 HC:57 L:26</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>25</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA</p> <p>449KCAL P:24 HC:45 L:17</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>26</p> <p>COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>578KCAL P:30 HC:34 L:34</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>DIA ESPECIAL ROLLITOS PRIMAVERA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MELOCONTON EN ALMIBAR</p> <p>634KCAL P:21 HC:40 L:42</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>800KCAL P:27 HC:95 L:33</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES CON CARNE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 559KCAL P:27 HC:45 L:30</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 770KCAL P:37 HC:54 L:42</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>6</p> <p>JUDIAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 697KCAL P:37 HC:24 L:50</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:30 HC:57 L:17</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>10</p> <p>ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 547KCAL P:22 HC:50 L:27</p> <p>Cena: Pescado blanco y verduras</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPERADOR EN SALSA VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 565KCAL P:34 HC:55 L:19</p> <p>Cena: pavo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>13</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON TABULE YOGUR 555KCAL P:47 HC:40 L:21</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>14</p> <p>EL PROTA ERES TU PATATAS CON CARNE LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA 705KCAL P:25 HC:36 L:50</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 599KCAL P:23 HC:56 L:31</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>18</p> <p>POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA 870KCAL P:39 HC:66 L:47</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	<p>20</p> <p>GUISANTES AL COLORADO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 585KCAL P:22 HC:36 L:35</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON QUESO POSTRE LÁCTEO 558KCAL P:30 HC:28 L:36</p> <p>Cena: Pavo y ensalada</p>
<p>24</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 577KCAL P:26 HC:57 L:26</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>25</p> <p>PATATAS CON CARNE MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 639 KCAL P:26 HC:69 L:27</p> <p>Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>26</p> <p>COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR 578KCAL P:30 HC:34 L:34</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>DIA ESPECIAL ROLLITOS PRIMAVERA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MELOCONTON EN ALMIBAR 634KCAL P:21 HC:40 L:42</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 800KCAL P:27 HC:95 L:33</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 677KCAL P:37 HC:51 L:35</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 770KCAL P:37 HC:54 L:42</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>6</p> <p>JUDIAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 697KCAL P:37 HC:24 L:50</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:30 HC:57 L:17</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>10</p> <p>ESPAQUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO FILETE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA 540KCAL P:16 HC:56 L:27</p> <p>Cena: Pescado blanco y verduras</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPERADOR EN SALSA VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 565KCAL P:34 HC:55 L:19</p> <p>Cena: pollo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>13</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR 678KCAL P:40 HC:40 L:39</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>14</p> <p>EL PROTA ERES TU PATATAS CON CARNE LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA 705KCAL P:25 HC:36 L:50</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 599KCAL P:23 HC:56 L:31</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>18</p> <p>POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA 870KCAL P:39 HC:66 L:47</p> <p>Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	<p>20</p> <p>GUISANTES AL COLORADO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 585KCAL P:22 HC:36 L:35</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PUERROS FILETE DE CERDO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 568KCAL P:30 HC:18 L:41</p> <p>Cena: sopa y ternera</p>
<p>24</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 577KCAL P:26 HC:57 L:26</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>25</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 449KCAL P:24 HC:45 L:17</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>26</p> <p>COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR 578KCAL P:30 HC:34 L:34</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25</p> <p>Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>DIA ESPECIAL ROLLITOS PRIMAVERA FILETE DE PAVO CON ENSALADA MELOCOTON EN ALMIBAR 640KCAL P:47 HC:22 L:40</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 800KCAL P:27 HC:95 L:33</p> <p>Cena: Pavo y ensalada</p>				



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 612KCAL P:30 HC:51 L:30 Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>5</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 773KCAL P:42 HC:40 L:47 Cena: cerdo y ensalada</p>	<p>6</p> <p>JUDIAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 697KCAL P:37 HC:24 L:50 Cena: huevo y verduras</p>	<p>7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 621KCAL P:27 HC:52 L:33 Cena: Ternera con verduras</p>
<p>10</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 568KCAL P:21 HC:48 L:31 Cena: Cerdo y verduras</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 570KCAL P:41 HC:35 L:27 Cena: pavo con verduras</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>13</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR 678KCAL P:40 HC:40 L:39 Cena: pollo y ensalada</p>	<p>14</p> <p>EL PROTA ERES TU PATATAS CON CARNE FILETE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA 452KCAL P:41 HC:24 L:20 Cena: Ternera con verduras</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 599KCAL P:23 HC:56 L:31 Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>18</p> <p>POTAJE SIMPLE FILETE DE CERDO CON PATATAS FRUTA 862KCAL P:44 HC:56 L:48 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	<p>20</p> <p>GUISANTES AL COLORADO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 585KCAL P:22 HC:36 L:35 Cena: cerdo con verduras</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO 622KCAL P:36 HC:31 L:39 Cena: sopa y ternera</p>
<p>24</p> <p>CODITOS GRATINADOS CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 627KCAL P:30 HC:46 L:34 Cena: Ternera con verduras</p>	<p>25</p> <p>PATATAS RIOJANAS FILETE DE PAVO CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 639 KCAL P:26 HC:69 L:27 Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>26</p> <p>COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR 578KCAL P:30 HC:34 L:34 Cena: pavo y ensalada</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>DIA ESPECIAL ROLLITOS PRIMAVERA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MELOCONTON EN ALMIBAR 634KCAL P:21 HC:40 L:42 Cena: pollo y ensalada</p>
<p>31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 800KCAL P:27 HC:95 L:33 Cena: Huevo y ensalada</p>				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA</p> <p>612KCAL P:30 HC:51 L:30</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>5</p> <p>PATATAS CON CARNE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>536KCAL P:30 HC:46 L:24</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO</p> <p>566KCAL P:30 HC:35 L:33</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>512KCAL P:30 HC:57 L:17</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>10</p> <p>ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>547KCAL P:22 HC:50 L:27</p> <p>Cena: Pescado blanco y verduras</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON VERDURAS EMPERADOR EN SALSA VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>369KCAL P:21 HC:43 L:13</p> <p>Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>13</p> <p>PURE DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR</p> <p>624KCAL P:34 HC:34 L:38</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>14</p> <p>EL PROTA ERES TU PATATAS CON CARNE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>705KCAL P:25 HC:36 L:50</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>599KCAL P:23 HC:56 L:31</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE VERDURAS LIMANDA CON PATATAS FRUTA</p> <p>653KCAL P:20 HC:49 L:41</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	<p>20</p> <p>PASTA CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>568KCAL P:17 HC:49 L:31</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO</p> <p>622KCAL P:36 HC:31 L:39</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>
<p>24</p> <p>CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>577KCAL P:26 HC:57 L:26</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>25</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA</p> <p>449KCAL P:24 HC:45 L:17</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>26</p> <p>COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>578KCAL P:30 HC:34 L:34</p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>DIA ESPECIAL ROLLITOS PRIMAVERA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MELOCOTON EN ALMIBAR</p> <p>634KCAL P:21 HC:40 L:42</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA</p> <p>800KCAL P:27 HC:95 L:33</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>				