



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

3

Sopa de fideos
Filete de lomo en salsa con
menestra
Fruta
Kcal:431 Hc:48 Pro:27 Lip:16

4

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patatas con ensalada
Yogur de soja
Kcal:576 Hc:59 Pro:23 Lip:26

5

Gazpacho
Pechuga de pollo a la naranja
con patatas panaderas
Fruta en almíbar
Kcal:601 Hc:48 Pro:25 Lip:34

6

Coditos con tomate
Pavo a la plancha con lechuga y
maíz
Fruta
Kcal:714 Hc:76 Pro:28 Lip:38

7

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde con
judías verdes hervidas
Yogur de soja
Kcal:706 Hc:85 Pro:34 Lip:27

10

Crema de verduras
Albóndigas de ternera con
guisantes
Fruta
Kcal:516 Hc:53 Pro:32 Lip:19

11

Potaje de garbanzos
Pescado a la plancha con
lechuga y tomate
Yogur de soja
Kcal:582 Hc:49 Pro:40 Lip:27

12

FESTIVO

13

Sopa de estrellas
Lomo a la plancha con patatas
fritas
Fruta
Kcal:566 Hc:50 Pro:27 Lip:31

14

Espaguetis con tomate
Cazón en salsa con lechuga y
maíz
Yogur de soja
Kcal:774 Hc:82 Pro:38 Lip:33

17

Crema de zanahoria y patata
Magro en salsa con verduras
Fruta
Kcal:636 Hc:70 Pro:31 Lip:28

18

Macarrones boloñesa
Merluza en salsa con lechuga y
zanahoria
Yogur de soja
Kcal:637 Hc:76 Pro:31 Lip:25

19

Lentejas a la riojana
Carne mechada con pisto
Fruta en almíbar
Kcal:816 Hc:67 Pro:44 Lip:43

20

Sopa de lluvia
Jamoncitos de pollo con
zanahoria
Fruta
Kcal:496 Hc:46 Pro:26 Lip:24

21

Paella
Pescado al horno con ensalada
Yogur de soja
Kcal:700 Hc:79 Pro:27 Lip:30

24

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta
Kcal:641 Hc:77 Pro:27 Lip:28

25

Arroz con verduras
Pescado a la plancha con
lechuga y tomate
Yogur de soja
Kcal:700 Hc:80 Pro:28 Lip:31

26

Sopa de picadillo
Pollo al ajillo con judías verdes
hervidas
Fruta en almíbar
Kcal:480 Hc:30 Pro:30 Lip:30

27

Crema de calabaza
Filete de lomo en salsa con
patatas
Fruta
Kcal:494 Hc:46 Pro:24 Lip:26

28

Tallarines con salsa de tomate
Merluza en salsa con menestra
Yogur de soja
Kcal:597 Hc:81 Pro:29 Lip:19

31

Crema de calabacín
Tortilla de patatas con lechuga y
maíz
Fruta
Kcal:492 Hc:59 Pro:15 Lip:25



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta Noodle soup Loin steak in gravy with menestra Fruit</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja Stewed white beans Spanish potato omelette with salad Soybean yoghurt</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar Gazpacho (cold tomato based soup) Chicken with orange sauce with poor man's potatoes Fruit in syrup</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja Rice with tomato sauce Hake in green sauce with green beans Soybean yoghurt</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta Cream of vegetable soup Beef meatballs with peas Fruit</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja Chickpeas stew Grilled fish with lettuce & tomatoes Soybean yoghurt</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta Star pasta soup Grilled tenderloin with french fries Fruit</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja Spaghetti with tomato sauce Dogfish in gravy with lettuce & sweetcorn Soybean yoghurt</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta Cream of carrot & potato Lean pork in sauce with vegetables Fruit</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja Macaroni bolognese Hake in sauce with lettuce & carrot Soybean yoghurt</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar Rioja style lentils Candied pork loin with ratatouille Fruit in syrup</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta Pasta soup Chicken drumsticks with carrot Fruit</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja Paella Baked fish with salad Soybean yoghurt</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta Lentil stew Spanish potato omelette with salad Fruit</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja Vegetable rice Grilled fish with lettuce & tomatoes Soybean yoghurt</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar Broth with ham & egg bits Chicken with garlic with green beans Fruit in syrup</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta Cream of butterkin squash soup Loin steak in gravy with potatoes Fruit</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja Tagliatelle in tomato sauce Hake in sauce with menestra Soybean yoghurt</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta Cream of zucchini soup Spanish potato omelette with lettuce & sweetcorn Fruit</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Sopa de fideos Filete de lomo en salsa con menestra Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur de soja</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo a la naranja con patatas panaderas Fruta en almíbar</p>	<p>6</p> <p>Coditos con tomate Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con judías verdes hervidas Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 606</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 28</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera con guisantes Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con tomate Cazón en salsa con lechuga y maíz Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 610</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria y patata Magro en salsa con verduras Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de soja</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Carne mechada con pisto Fruta en almíbar</p>	<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con zanahoria Fruta</p>	<p>21</p> <p>Paella Pescado al horno con ensalada Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 657</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 30</p>
<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Pescado a la plancha con lechuga y tomate Yogur de soja</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Pollo al ajillo con judías verdes hervidas Fruta en almíbar</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en salsa con patatas Fruta</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Merluza en salsa con menestra Yogur de soja</p>	<p>Kcal: 582</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>31</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta</p>					<p>Kcal: 492</p> <p>HC: 59</p> <p>Prot: 15</p> <p>Lip: 25</p>