



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|--|---|--|--|---|--|
| <p>1</p> <p>FESTIVO</p> | <p>2</p> <p>Espirales salteados Limanda empanada con ensalada Fruta y pan</p> | <p>3</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> | <p>4</p> <p>Arroz tres delicias Croquetas de jamón con ensalada Postre lácteo y pan</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan</p> | <p>Kcal: 768 HC: 97 Prot: 31 Lip: 29</p> |
| <p>8</p> <p>Tallarines al horno Merluza con jamón y queso con ensalada Postre lácteo y pan</p> | <p>9</p> <p>Lentejas estofadas Lomo asado con ensalada Fruta y pan</p> | <p>10</p> <p>Crema de champiñones Albóndigas de atún en salsa verde con patatas dado Fruta y pan</p> | <p>11</p> <p>Paella de pollo Tortilla francesa con ensalada Postre lácteo y pan</p> | <p>12</p> <p>Menestra de verdura Estofado de pavo Postre lácteo y pan</p> | <p>Kcal: 691 HC: 89 Prot: 28 Lip: 26</p> |
| <p>15</p> <p>Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan</p> | <p>16</p> <p>Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa con jardinera de champiñones Fruta y pan</p> | <p>18</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA Tallarines salteados con verduras Katsu kare con carne con arroz salteado Postre Especial y pan</p> | <p>19</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Palometa con tomate con patatas panaderas Postre lácteo y pan</p> | <p>Kcal: 758 HC: 91 Prot: 34 Lip: 28</p> |
| <p>22</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan</p> | <p>23</p> <p>Lentejas estofadas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan</p> | <p>24</p> <p>Arroz con tomate Limanda a la romana con ensalada Fruta y pan</p> | <p>25</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan</p> | <p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas Estofado de ternera con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan</p> | <p>Kcal: 744 HC: 81 Prot: 32 Lip: 31</p> |
| <p>29</p> <p>Crema de tomate Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Postre lácteo y pan</p> | <p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con calabacín con ensalada Fruta y pan</p> | <p>31</p> <p>Coditos napolitana Merluza al horno con patatas dado Fruta y pan</p> | | | <p>Kcal: 640 HC: 76 Prot: 25 Lip: 23</p> |