

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	2 Crema de calabacín Rape a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	4 Arroz a la milanesa Palometa al horno con guisantes salteados Postre lácteo y pan (sin gluten)	5 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten)	Kcl: 678 HC: 84 Prot: 29 Lip: 25
8 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	9 Macarrones (sin gluten) amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten)	10 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con salteado de verduras con tomate Fruta y pan (sin gluten)	11 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	12 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 745 HC: 69 Prot: 36 Lip: 37
15 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	16 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	17 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	18 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten)	19 Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	Kcl: 745 HC: 82 Prot: 33 Lip: 32
22 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	23 Pasta (sin gluten) napolitana Palometa a la plancha con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	24 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	25 Crema de champiñones Filete de merluza a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	26 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con tomate al horno Postre lácteo y pan (sin gluten)	Kcl: 715 HC: 76 Prot: 30 Lip: 34
29 Coliflor salteada Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan (sin gluten)	30 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	31 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan (sin gluten)			Kcl: 768 HC: 74 Prot: 31 Lip: 35