



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
MENÚ RICO EN FIBRA				1 Garbanzos estofados Merlán al horno con ensalada Postre lácteo y pan integral	Kcal: 742 HC: 67 Prot: 34 Lip: 38
4 Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan integral	5 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan integral	6 Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con ensalada Fruta y pan integral	7 Sopa de cocido Cocido completo con repollo aliñado Postre lácteo y pan integral	8 Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas dado Postre lácteo y pan integral	Kcal: 734 HC: 78 Prot: 33 Lip: 34
11 Sopa de ave con pasta Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan integral	12 Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada Fruta y pan integral	13 Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada Fruta y pan integral	14 Coliflor gratinada Pinchos morunos con arroz salteado con ajo y perejil Postre lácteo y pan integral	15 Pasta napolitana Merluza en salsa verde con patatas dado Postre lácteo y pan integral	Kcal: 687 HC: 75 Prot: 30 Lip: 29
18 Crema de verduras San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan integral	19 Sopa de cocido Cocido completo con repollo aliñado Fruta y pan integral	20 Verduras salteadas Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral	21 Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con chorizo con ensalada Postre lácteo y pan integral	22 Arroz milanese Limanda empanada con tomate al horno Postre lácteo y pan integral	Kcal: 750 HC: 78 Prot: 32 Lip: 37
25 <b>VACACIONES</b>	26 <b>VACACIONES</b>	27 <b>VACACIONES</b>	28 <b>VACACIONES</b>	29 <b>VACACIONES</b>	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0