

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
			Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>836 Kcal 30,6g Prot 22,8g Lip 99,6g</b>		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6,7,3,14,1) <b>844 Kcal 36,7g Prot 27g Lip 79,7g Hc</b>		Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>857 Kcal 17,4g Prot 21,4g Lip 81,7g</b>		Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (4,14,7,1,3) <b>659 Kcal 39,8g Prot 17,4g Lip 65,6g</b>
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) <b>873 Kcal 36,9g Prot 32,6g Lip 99,4g</b>	9	Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) <b>788 Kcal 30,9g Prot 22,9g Lip 95,7g</b>	10	Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) <b>941 Kcal 41,1g Prot 29,2g Lip 114,7g</b>	11	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) <b>870 Kcal 42g Prot 33,8g Lip 96,3g Hc</b>	12	Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) <b>709 Kcal 38,5g Prot 22,3g Lip 67,4g</b>
15	Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) <b>874 Kcal 43,4g Prot 38,3g Lip 77,8g</b>	16	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>749 Kcal 46,8g Prot 16,6g Lip 84,3g</b>	17	Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) <b>730 Kcal 41,7g Prot 17,9g Lip 94,1g</b>	18	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) <b>858 Kcal 26,2g Prot 30,1g Lip 115,1g</b>	19	Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) <b>826 Kcal 22g Prot 29,7g Lip 93,2g Hc</b>
22	Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) <b>982 Kcal 27,5g Prot 33g Lip 113,4g</b>	23	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) <b>870 Kcal 42g Prot 33,8g Lip 96,3g Hc</b>	24	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,7,3,6) <b>785 Kcal 35,6g Prot 26,8g Lip</b>	25	Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) <b>741 Kcal 23,9g Prot 31,4g Lip 65g</b>	26	Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) <b>896 Kcal 50,5g Prot 25,9g Lip 86,5g</b>
29	Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>853 Kcal 32,3g Prot 30g Lip 109g Hc</b>	30	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) <b>697 Kcal 32,3g Prot 22,7g Lip 73,8g</b>						



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.