

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1	2	3	4	5	
KCal: Prot:	Lípidos: Hidr:	KCal: Prot:	Lípidos: Hidr:	KCal: Prot:	Lípidos: Hidr:
8	9	10	11	12	
LENTEJAS CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA YOGUR	PURÉ DE VERDURA FILETES RUSOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS PORCIÓN DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	JUDÍAS VERDES CON PATATA MUSLO DE POLLO ASADO CON GUISANTES FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE GALLO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	
KCal: 684,72 Prot: 42,38	Lípidos: 28,98 Hidr: 66,55	KCal: 730,26 Prot: 21,28	Lípidos: 34,28 Hidr: 85,88	KCal: 507,75 Prot: 36,30	Lípidos: 25,45 Hidr: 34,41
KCal: 521,72 Prot: 36,99	Lípidos: 13,36 Hidr: 58,40	KCal: 592,93 Prot: 23,43	Lípidos: 29,86 Hidr: 59,05		
15	16	17	18	19	
PATATAS A LA RIOJANA RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	ARROZ CON PISTO FILETE EMPANADO CON VERDURITAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA FILETE DE GALLO EN SALSA YOGUR	SOPA DE VERDURA POLLO ASADO CON TOMATE PROVENZAL FRUTA	ESPAGUETIS AL HORNO SAN JACOBO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	
KCal: 683,30 Prot: 41,02	Lípidos: 27,13 Hidr: 67,76	KCal: 693,55 Prot: 44,02	Lípidos: 27,70 Hidr: 70,22	KCal: 711,98 Prot: 41,47	Lípidos: 33,61 Hidr: 67,81
KCal: 489,40 Prot: 36,08	Lípidos: 14,90 Hidr: 52,58	KCal: 627,56 Prot: 37,83	Lípidos: 27,65 Hidr: 59,36		
22	23	24	25	26	
LENTEJAS CON ARROZ LOMITOS DE ROSADA CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS EN SALSA VERDE FRUTA	POTAJE: GARBANZOS CON ESPINACAS FILETE DE GALLO CON ENSALADA YOGUR	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA: ESPAGUETIS NAPOLITANA SALTIMBOCCA A LA ROMANA PERA CON SIROPE DE FRESA	SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON MANZANA FRUTA	
KCal: 539,85 Prot: 37,67	Lípidos: 22,32 Hidr: 48,93	KCal: 599,37 Prot: 36,49	Lípidos: 27,60 Hidr: 50,77	KCal: 711,98 Prot: 41,47	Lípidos: 33,61 Hidr: 67,81
KCal: 489,40 Prot: 36,08	Lípidos: 14,90 Hidr: 52,58	KCal: 627,56 Prot: 37,83	Lípidos: 27,65 Hidr: 59,36		
29	30	31			
PAELLA MIXTA FILETE RUSO CON TOMATE FRUTA	ALUBIAS PINTAS CON BERZA LOMITOS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	BORRAJA CON PATATA CINTA DE LOMO CON SALSA DE TOMATE Y CHAMPIÑÓN FRUTA EN ALMÍBAR			
KCal: 539,85 Prot: 37,67	Lípidos: 22,32 Hidr: 48,93	KCal: 599,37 Prot: 36,49	Lípidos: 27,60 Hidr: 50,77	KCal: 739,91 Prot: 41,03	Lípidos: 31,49 Hidr: 76,79
KCal: Prot:	Lípidos: Hidr:	KCal: Prot:	Lípidos: Hidr:	KCal: Prot:	Lípidos: Hidr: