



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE
 LA CON A LA GALLEGA
 CON ENSALADA
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g
 Cena: sopa de verduras y filete de pavo

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
 CON VERDURAS
 10
 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g
 Cena: Bacalao al horno con patatas

5 FIDEUA
 7.8
 SALMON EN SALSA DE NATA
 CON ZANAHORIA BABY
 2.1.6.8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g
 Cena: pisto con huevos a la plancha

6 CREMA DE VERDURAS
 DE LA HUERTA
 POLLO ASADO
 CON PATATAS
 8.10
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g
 Cena: lenguado en papillote con verduras

7 GARBANZOS GUISADOS
 CON VERDURAS
 10
 VARITAS DE MERLUZA
 CON ENSALADA
 1.2.4.6.7.8.11
 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
 KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g
 Cena: pollo asado con verdura vapor

10 DIA DE LAS LEGUMBRES
 LENTEJAS CON VERDURAS
 10
 TORTILLA DE PATATA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
 Cena: escalope de cerdo con verduras

11 CREMA DE CALABACIN
 10
 ATUN REBOZADO
 CON ENSALADA
 1.2.4.6.7.8.11
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 24 g
 Cena: wok de pollo con brocoli

12 PAELLA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA DE TERNERA
 (burauer meat) CON
 VERDURAS ASADAS
 8.1
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 485 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g
 Cena: emperador a la plancha c/ menestra

13 SOPA DE COCIDO
 CON FIDEOS
 7.8.5
 COCIDO COMPLETO
 garbanzos, tocino, morcillo y chorizo
 10
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g
 Cena: merluza en papillote c/ verdura juliana

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA
 7.8
 ABADEJO EN SALSA CREMOSA
 CON CHAMPINON
 2.1.6.8
 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
 KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g
 Cena: crema de calabaza c/ huevo poché

17 DIA DE LA CROQUETA
 PURE DE JUDIAS VERDES
 10
 CROQUETAS DE BACALAO
 CON ENSALADA
 1.2.4.6.7.8.11
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 497 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g
 Cena: pollo con tomate y ensalada

18 ALUBIAS PINTAS
 CON VERDURAS
 10
 CINTA DE LOMO AL AJILLO
 CON ENSALADA
 8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g
 Cena: revuelto de gambas y ajetes

19 CREMA DE CALABAZA
 10
 MERLUZA EN SALSA VERDE
 CON PATATA VAPOR
 2.10
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 442 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g
 Cena: lomo fresco con batata frita

20 ARROZ CON POLLO
 TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g
 Cena: fideos de calabacin c/ atún

21 GARBANZOS GUISADOS
 CON VERDURAS
 10
 POLLO AL CURRY
 CON ENSALADA
 3.8
 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
 KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g
 Cena: pizza de brocoli con york y queso

24 LENTEJAS GUISADAS
 CON CHORIZO
 10
 TORTILLA DE PATATA
 CON ENSALADA
 7
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
 Cena: ternera a la plancha con ensalada

25 ARROZ MILANESA
 1
 MERLUZA A LA VIZCAINA
 CON VERDURAS ASADAS
 2.8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g
 Cena: pavo al curry con fideos de calabacin

26 JUDIAS BLANCAS CON
 VERDURAS
 10
 FILETE DE POLLO AL LIMON
 CON ENSALADA
 8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 481 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g
 Cena: sopa castellana con huevo

27 DIA ITALIANO
 PASTA CARBONARA
 6.7.8
 ALBONDIGAS (burauer meat
 cerdo ternera) EN SALSA
 POMODORO C/ ENSALADA
 1.8
 FRUTA Y PAN 8
 KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g
 Cena: merluza al ajillo c/ zanahoria saltada

28 NO LECTIVO
 Cena: fajitas con pollo y verduras

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAYECTORIA) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE
LA CON A LA GALLEGA
CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
CON VERDURAS
10
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

5 FIDEUA
7.8
SALMON EN SALSA DE NATA
CON ZANAHORIA BABY
2.1.6.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

6 CREMA DE VERDURAS
DE LA HUERTA
POLLO ASADO
CON PATATAS
8.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

7 ARROZ REHOGADO
CON VERDURAS WOK
5
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA
1.2.4.6.7.8.11

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

10 DIA DE LAS LEGUMBRES
LENTEJAS CON VERDURAS
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g

11 CREMA DE CALABACIN
10
ATUN REBOZADO
CON ENSALADA
1.2.4.6.7.8.11

FRUTA Y PAN 8
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 24 g

12 PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
(burger meat) CON
VERDURAS ASADAS
8.1

FRUTA Y PAN 8
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

13 SOPA DE AVE
CON FIDEOS
7.8.5
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ZANAHORIA BABY

FRUTA Y PAN 8
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA
7.8
ABADEJO EN SALSA CREMOSA
CON CHAMPINON
2.1.6.8

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

17 DIA DE LA CROQUETA
PURE DE JUDIAS VERDES
10
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
1.2.4.6.7.8.11

FRUTA Y PAN 8
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

18 ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
10
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

19 CREMA DE CALABAZA
10
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON PATATA VAPOR
2.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

20 ARROZ CON POLLO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g

21 COLIFLOR AL PIMENTON
10
POLLO AL CURRY
CON ENSALADA
3.8

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 ARROZ MILANESA
1
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON VERDURAS ASADAS
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

JUDIAS BLANCAS CON
VERDURAS
10
FILETE DE POLLO AL LIMON
CON ENSALADA
8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

27 DIA ITALIANO
PASTA CARBONARA
6.7.8
ALBONDIGAS (burger meat
cerdo ternera) EN SALSA
POMODORO C/ENSALADA
1.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAZAS) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

