

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ESPAGUETTIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CASERA CON ZANAHORIA REHOGADA PAN BLANCO ECO Y AGUA YOGUR 661,97KCAL 15,92%P 32,80%L 2,15gAGS 53,11%HC 7,4gAGS 2,46gSAL
RECOMENDACIONES DE CENAS				
				VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA PAN
4 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ) CASCOTE SEVILLANO (ALUBIA,GARBANZO,ARROZ,PATATA,PIMIENTO) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 663,52KCAL 11,14%P 37,43%L 2,68g AGS 53%HC 15,01 g AZ 3,69 SAL	5 ESPIRALES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO EN SALSA MARINERA GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 702,4KCAL 12,4%P 30,85%L 2,67 g AGS 56,41%HC 17,2 AZ 4,78 SAL	6 SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 614,42KCAL 12,72%P 36,6%L 0,15 g AGS 52,56%HC 11,12 AZ 0,67 SAL	6 CREMA DE CALABACÍN (PATATA, CALABACÍN) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA,GUISANTE,CEBOLLA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 590,18KCAL 12,96%P 31,48%L 3,34 g AGS 54,99%HC 7,3g AZ 4,05 SAL	6 LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO) TORTILLA FRANCESA CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 655,61KCAL 15,98%P 35,61%L 2,07g AGS 49,08%HC 17,09 g AZ 4,97 SAL
RECOMENDACIONES DE CENAS				
PASTA HUEVO CON VERDURA FRUTA PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN	PATATA PESCADO CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN
11 POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA FRANCESA CON CHORIZO CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 678KCAL 15,02%P 35,64%L 2,15 g AGS 51,33%HC 14,32 g AZ 3,57 SAL	12 CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) SALCHICHA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 630,7KCAL 11,58%P 35,72%L 2,6 g AGS 51,73%HC 22,32 g AZ 4 SAL	13 MACARRONES CON PISTO ABADJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 644,8KCAL 15,96%P 32,06%L 1,7 g AGS 51,82%HC 14,1 g AZ 3,6 SAL	14 ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS) CHICHAROS A LA CAMPESINA (ALUBIA,PATATA,ARROZ,PIMIENTO,ZANAHORIA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 649,9KCAL 12,58%P 36,63%L 2,68 g AGS 53,85%HC 15,01 g AZ 3,69 SAL	15 ARROZ A LA CUBANA MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 606,6KCAL 16,56%P 30,0%L 3,69 g AGS 52,99%HC 9,2 g AZ 3,82 SAL
RECOMENDACIONES DE CENAS				
ARROZ POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN	PATATA PESCADO CON VERDURAS FRUTA PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS LÁCTEO PAN	VERDURA HUEVOS CON VERDURA LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN
18 CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO,PATATA,ARROZ,CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 626,5KCAL 14,68%P 35,34%L 1,95 g AGS 51,79%HC 17,99 g AZ 4,89 SAL	19 ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO) MERLUZA AL HORNO GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 590,8KCAL 13,63%P 31,86%L 3,42 g AGS 55,46%HC 4,05 g AZ 3,57 SAL	20 LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA, ARROZ) TORTILLA FRANCESA CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 668,4KCAL 14,91%P 35,14%L 1,64 g AGS 49,44%HC 12,9 g AZ 3,56 SAL	21 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ) ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE Y ATÚN PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 662,3KCAL 15,87%P 32,31%L 6,18g AGS 52,35%HC 14,63 g AZ 3,29 SAL	22 CREMA PARMENTIERE (PATATA, PUERRO) HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATAS ASADAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 612,4KCAL 15,41%P 29,74%L 2,07 g AGS 52,95%HC 20,82 g AZ 3,51 SAL
RECOMENDACIONES DE CENAS				
VERDURA PESCADO CON VERDURAS FRUTA PAN	ARROZ CARNE MAGRA CON PASTA LÁCTEO PAN	PATATA PESCADO CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN	VERDURA HUEVO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN