



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	2 Arroz de carne Abadejo a la andaluza con ensalada Fruta y pan	Kcal: 757 HC: 96 Prot: 32 Lip: 28
5 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan	6 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con calabacín con ensalada Postre lácteo y pan	7 Arroz tres delicias Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	9 Espirales salteados Merluza al horno con ensalada Fruta y pan	Kcal: 718 HC: 90 Prot: 29 Lip: 29
12 <b>CARNAVAL</b>	13 <b>CARNAVAL</b>	14 Tallarines napolitana Tortilla francesa con ensalada Postre lácteo y pan	15 Arroz con pollo Lomo asado en salsa con patatas dado Fruta y pan	16 Alubias pintas estofadas Merlán a la romana con ensalada Fruta y pan	Kcal: 722 HC: 85 Prot: 33 Lip: 30
19 Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	20 Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Postre lácteo y pan	21 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	22 Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada Fruta y pan	23 Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Fruta y pan	Kcal: 674 HC: 77 Prot: 29 Lip: 26
26 Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan	27 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada Postre lácteo y pan	28 Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con ensalada Fruta y pan			Kcal: 751 HC: 80 Prot: 31 Lip: 35