



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|--|--|---|--|--|--|
| | | | | 1 VACACIONES | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 4 VACACIONES | 5 VACACIONES | 6 VACACIONES | 7 VACACIONES | 8 VACACIONES | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 11 Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Merluza a la romana con lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan | 12 Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y tomate Fruta y pan | 13 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan | 14 Patatas a la riojana Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan | 15 Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Fruta y pan | Kcal: 674 HC: 78 Prot: 30 Lip: 25 |
| 18 Arroz napolitana Tortilla de jamón york con lechuga y maíz Postre lácteo y pan | 19 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan | 20 Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con lechuga y olivas negras Fruta y pan | 21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan | 22 Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan | Kcal: 725 HC: 83 Prot: 33 Lip: 31 |
| 25 Sopa de ave con fideos (pasta, cebolla, zanahoria) Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan | 26 Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Fruta y pan | 27 Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan | 28 Coliflor con bechamel Pinchos morunos con arroz salteado con ajo y perejil Fruta y pan | 29 Pasta napolitana Merluza en salsa verde con lechuga y olivas negras Fruta y pan | Kcal: 664 HC: 73 Prot: 29 Lip: 27 |