



enero 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
8 Kcal 950 HC 137 Lip 34 Prot 22	9 Kcal 878 HC 78 Lip 49 Prot 35	10 Kcal 748 HC 108 Lip 13 Prot 54	11 Kcal 780 HC 92 Lip 28 Prot 42	12 Kcal 770 HC 108 Lip 25 Prot 34
Lentejas estofadas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Alubias blancas con verduras Bacalao meniere Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo adobado con patatas chips Yogur	Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Sopa - Carne - Lácteo	Verdura - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Lácteo
15 Kcal 880 HC 103 Lip 37 Prot 37	16 Kcal 764 HC 81 Lip 38 Prot 25	17 Kcal 805 HC 116 Lip 21 Prot 43	18 Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54	19 Kcal 683 HC 82 Lip 20 Prot 47
Patatas a la riojana Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	Paella de carne Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur	Alubias blancas con calabaza Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Vainas con patatas Bacalao en salsa marinera Natillas
Crema - Pescado - Lácteo	Arroz - Huevo - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta	Sopa - Carne - Yogur	Patata - Huevo - Fruta
22 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	23 Kcal 749 HC 96 Lip 23 Prot 44	24 Kcal 661 HC 84 Lip 26 Prot 25	25 Kcal 855 HC 128 Lip 30 Prot 23	26 Kcal 886 HC 105 Lip 23 Prot 53
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Sopa de estrellas Tortilla de patata con ensalada Yogur	Arroz con tomate Nuggets con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras Atun a la riojana Fruta en almibar
Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Carne - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur	Patata - Ave - Yogur
29	30 Kcal 742 HC 91 Lip 20 Prot 52	31 Kcal 696 HC 87 Lip 33 Prot 16		
FIESTA	Garbanzos con verduras Lomo fresco con verduritas Fruta fresca	Menestra de verduras San jacobito con ensalada Yogur bebible		
	Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Ave - Fruta		