

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 LENTEJAS CON ARROZ (LENTEJA,ZANAHORIA,ARROZ) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>636,85KCAL 15,53%P 31,75%L 54,83%HC</p>	<p>3 CREMA DE CALABAZA (PATATA, CALABAZA) HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO AL HORNO CON PATATAS ASADAS PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>682,08KCAL 14,56%P 26,66%L 55,99%HC</p>	<p>4 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ) POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>607,26KCAL 10,84%P 31,7%L 59,6%HC</p>	<p>5 MACARRONES CON PISTO (SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>641,96KCAL 13,99%P 28,41%L 57,39%HC</p>	<p>6 ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>600,83KCAL 14,72%P 32,46%L 53,57%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>	<p>ARROZ PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN</p>	<p>PATATA HUEVO CON VERDURAS FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON LEGUMINOSAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>
<p>9 ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS) ALUBIAS JARDINERA CON ARROZ (PATATA,ZANAHORIA,ARROZ, PIMIENTO) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>601,69KCAL 11,57%P 29,24%L 60,91%HC</p>	<p>10 CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS (PASTA,ZANAHORIA,CEBOLLA,CALABACIN,PIMIENTO) SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (CALABACIN, PATATA) PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>639,93KCAL 11,74%P 32,31%L 56,49%HC</p>	<p>11 ARROZ A LA CUBANA (ARROZ, SALSA DE TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>614,5KCAL 13,06%P 31,12%L 55,45%HC</p>	<p>13 <b>RECOMENDACIÓN PARA FESTIVO</b> LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA,PIMIENTO,TOMATE,PATATA,ARROZ) POLLO ASADO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>654,13KCAL 15,81%P 33,65%L 49,30%HC</p>	<p>13 <b>RECOMENDACIÓN PARA FESTIVO</b> ESPAGUETTIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA REHOGADA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>689KCAL 13,52%P 32,7%L 54,83%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>PASTA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN</p>	<p>PATATA CARNE CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA PAN</p>
<p>16 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ) CASCOTE SEVILLANO (ALUBIA,GARBANZO,ARROZ,PATATA,PIMIENTO) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>663,52KCAL 11,14%P 37,43%L 53%HC</p>	<p>17 SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO EN SALSA MARINERA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>599,89KCAL 12,4%P 32,1%L 56,66%HC</p>	<p>18 ESPIRALES A LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>642,09KCAL 13,42%P 34,24%L 53,43%HC</p>	<p>19 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA,GUISANTE,CEBOLLA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>678,05KCAL 12,89%P 27,55%L 58,27%HC</p>	<p>20 LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>647,14KCAL 15,87%P 29,84%L 55,01%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>PASTA HUEVO CON VERDURA FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ FRUTA PAN</p>	<p>PATATA PESCADO CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN</p>	<p>VERDURA PESCADO CON ARROZ LÁCTEO PAN</p>
<p>23 POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>655,2KCAL 15,49%P 34,19%L 52,04%HC</p>	<p>24 CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) ABADEJO AL HORNO PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>631,5KCAL 14,51%P 28,98%L 55,42%HC</p>	<p>25 MACARRONES CON PISTO SALCHICHA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>693,5KCAL 12,8%P 37,62%L 49,28%HC</p>	<p>26 ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS) CHICHAROS A LA CAMPESINA (ALUBIA,PATATA,ARROZ,PIMIENTO,ZANAHORIA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>649,9KCAL 12,58%P 36,63%L 53,85%HC</p>	<p>27 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>672,3KCAL 15,13%P 32,8%L 51,57%HC</p>
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>ARROZ POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS FRUTA PAN</p>	<p>PATATA PESCADO CON VERDURAS LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA HUEVOS CON VERDURA LÁCTEO PAN</p>	<p>VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA FRUTA PAN</p>
<p>30 CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO,PATATA,ARROZ,CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>626,5KCAL 14,68%P 35,34%L 51,79%HC</p>	<p>31 ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO) MERLUZA AL HORNO GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p> <p>630,4KCAL 15,3%P 32,34%L 52,62%HC</p>			
RECOMENDACIONES DE CENAS				
<p>VERDURA PESCADO CON VERDURAS FRUTA PAN</p>	<p>ARROZ CARNE MAGRA CON PASTA LÁCTEO PAN</p>			