

**LUNES 1**

PATATAS GUIADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO  
MARINADO CON ENSALADA  
FRUTA

Kcal 712.5 /Prot 28.2 g / Lip 29.6 g / Hcar 78.2

**MARTES 2**

GARBANZOS GUIADOS  
SALCHICHAS AL HORNO CON  
PISTO Y ENSALADA  
FRUTA

Kcal 674.8 /Prot 22.6 g / Lip 41.7 g / Hcar 70.4g

**MIÉRCOLES 3**

MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE Y HUEVO  
LOMO ADOBADO CON ENSALADA  
FRUTA

Kcal 683.6 /Prot 29.6 g / Lip 15.6 g / Hcar 85.8g

**JUEVES 4**

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE PAVO CON  
VERDURITAS  
HELADO

Kcal 804.7 /Prot 30.1 g / Lip 31.4 g / Hcar 88.6 g

**VIERNES 5**

SOPA DE PEPITAS  
**ESTOFADO DE PAVO EN SALSA  
DE SETAS**  
YOGURT

Kcal 701.3 /Prot 41.2 g / Lip 16.3 g / Hcar 104.4g

**LUNES 8**

LENTEJAS ESTOFADAS  
**TORTILLA DE PATATA CON  
ENSALADA**  
FRUTA

Kcal 725.5 /Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g

**MARTES 9**

ARROZ A LA ZAMORANA  
**SALCHICHAS ROJAS  
ENCEBOLLADAS**  
FRUTA

Kcal 544.3 /Prot 22.6 g/ Lip 11.2 g/ Hcar 90.4 g

**MIÉRCOLES 10**

PATATAS GUIADAS  
LOMO AL HORNO CON ENSALADA  
FRUTA

Kcal 583.6 /Prot 22.6 g/ Lip 15.6 g/ Hcar 77.8 g

**JUEVES 11**

COCIDO COMPLETO  
YOGURT

Kcal 754.6/ Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g

**VIERNES 12**

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO AL CHILINDRÓN CON  
ENSALADA  
HELADO

Kcal 901. 3 /Prot 47.2 g/Lip 29.3 g / Hcar 112.4g

**LUNES 15**

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO  
**FILETE DE PAVO AL HORNO**  
FRUTA

Kcal 806.2 / Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g / Hcar 112.2

**MARTES 16**

GARBANZOS GUIADOS  
POLLO ASADO CON ZANAHORIA  
EN RODAJAS Y ENSALADA  
FRUTA

Kcal 480.3 / Prot 21.1 g / Lip 16.3 g / Hcar 62.5g

**MIÉRCOLES 17**

PATATAS A LA RIOJANA  
ESTOFADO DE PAVO CON  
GUARNICIÓN Y ENSALADA  
HELADO

Kcal 624.3 / Prot 55.9 g /Lip 15.4 g /Hcar 65.5g

**JUEVES 18**

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA  
SALCHICHAS AL HORNO CON  
ENSALADA  
YOGURT

Kcal 614.2 /Prot 31.4 g /Lip 7.9 g/Hcar 104.4 g

**VIERNES 19**

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
LOMO ASADO CON CHAMPIÑONES  
Y CEBOLLA JULIANA  
FRUTA

Kcal 830.2 /Prot 23.3 g/Lip 44.3 g /Hcar 82.2g

**LUNES 22**

LENTEJAS JARDINERA  
PECHUGA DE POLLO CON PISTO  
Y ENSALADA  
FRUTA

Kcal 623.2 /Prot 54.6 g / Lip 11.2 g / Hcar 76.1g

**MARTES 23**

MACARRONES INTEGRALES CON  
CHORIZO  
**TORTILLA FRANCESA CON  
FIAMBRE DE PAVO**  
FRUTA

Kcal 705.2 /Prot 26.8 g / Lip 20.2 g / Hcar 104.1g

**MIÉRCOLES 24**

PATATAS CON QUESO  
**FILETE DE CERDO EN SALSA**  
HELADO

Kcal 750.6 /Prot 16.7 g / Lip 37.6 g / Hcar 86.7 g

**JUEVES 25**

**VIERNES 26**

**LUNES 29**

**MARTES 30**

**VACACIONES**