

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			10 LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) FILETE DE ABADEJO EN SALSA (PATATA, TOMATE, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 598,3 KCAL 15%P, 31%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	11 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 609,5 KCAL 13%P, 30%L, 3,5 g AGS, 58%HC 3 g Az, 5,6g SAL
14 POTAJE DE HABICHUELAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	15 ESPIRALES A LA ITALIANA (TOMATE Y CEBOLLA) ABADEJO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 544,76KCAL 16%P, 30%L, 1,9 g AGS, 53%HC 4 g Az, 4,3 g SAL	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA 0 PAELLA MEDITERRÁNEA (MAGRO DE CERDO Y POLLO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3	17 SOPA DE PESCADO (MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA) POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518 KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	18 CREMA DE CALABACÍN (PATATA Y CALABACÍN) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL
21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y MORCILLA 0 0 0 FRUTA DE TEMPORADA 607KCAL 15%P, 33%L, 3 g AGS, 51%HC 3,6 g Az, 2,3 g SAL	22 MACARRONES AL POMODORO (TOMATE) MERLUZA AL HORNO 0 0 0 FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	23 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN ENSALADA DE LECHUGA TOMATE 0 0 FRUTA DE TEMPORADA 593,3KCAL 15%P, 32%L, 3,1 g AGS, 51%HC 5,4 g Az, 3,9 g SAL	24 CREMA DE ZANAHORIA (PATATA Y ZANAHORIA) POLLO ASADO EN SALSA PROVENZAL (CEBOLLA, TOMATE, ESPECIAS) 0 0 FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL	25 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 0 FRUTA DE TEMPORADA 606,5KCAL 12%P, 32%L, 3,8 g AGS, 56%HC 3,1 g Az, 4,7 g SAL
28 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 MACARRONES CON TOMATE 0 0 0 FRUTA DE TEMPORADA 593,8KCAL 14%P, 31%L, 3,9 g AGS, 53%HC 5,2 g Az, 3,9 g SAL	29 LENTEJAS CON ARROZ (ARROZ, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) POLLO AL HORNO 0 0 PATATA ASADA 0 FRUTA DE TEMPORADA 603,6KCAL 12%P, 32%L, 3,4 g AGS, 56%HC 4,8 g Az, 3,3 g SAL	30 ESPIRALES NAPOLITANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 0 FRUTA DE TEMPORADA 607,4KCAL 13%P, 30%L, 2,8 g AGS, 56%HC 5,4 g Az, 4,3 g SAL		