

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>7 LENTEJAS CON ARROZ (LENTEJA,ZANAHORIA,ARROZ)</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>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>8 CREMA DE CALABAZA (PATATA, CALABAZA)</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO AL HORNO CON PATATAS ASADAS</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>682,08KCAL 14,56%P 26,68%L 58,99%HC</p>	<p>9 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ)</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>607,28KCAL 10,84%P 31,77%L 58,65%HC</p>	<p>10 MACARRONES CON PISTO (SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>641,98KCAL 13,99%P 28,41%L 57,39%HC</p>	<p>11 ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</p> <p>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>12 ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS) ALLIBIAS JARDINERA CON ARROZ (PATATA,ZANAHORIA,ARROZ, PIMIENTO)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>601,89KCAL 11,07%P 29,24%L 60,91%HC</p>	<p>13 CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS (PASTA,ZANAHORIA,CEBOLLA,CALABACÍN,PIMIENTO) SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (CALABACÍN, PATATA)</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>639,53KCAL 11,74%P 32,31%L 56,49%HC</p>	<p>14 ARROZ A LA CUBANA (ARROZ, SALSA DE TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>614,8KCAL 13,06%P 31,12%L 55,45%HC</p>	<p>15 RECOMENDACIÓN PARA FESTIVO LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA,PIMIENTO,TOMATE,PATATA,ARROZ) POLLO ASADO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>654,73KCAL 15,81%P 32,65%L 49,30%HC</p>	<p>16 RECOMENDACIÓN PARA FESTIVO ESPAGUETTIS CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA REHOGADA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>688KCAL 13,52%P 32,74%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>17 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ)</p> <p>CASCOTE SEVILLANO (ALUBIA,GARBANZO,ARROZ,PATATA,PIMIENTO)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>663,52KCAL 11,14%P 37,43%L 53%HC</p>	<p>18 SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA MARINERA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,88KCAL 12,44%P 32,14%L 56,86%HC</p>	<p>19 ESPIRALES A LA NAPOLITANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>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>20 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>678,09KCAL 12,89%P 27,85%L 58,27%HC</p>	<p>21 LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>647,14KCAL 15,87%P 29,64%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>22 POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>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>23 CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)</p> <p>ABADEJO AL HORNO</p> <p>PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>631,9KCAL 14,51%P 28,98%L 55,42%HC</p>	<p>24 MACARRONES CON PISTO</p> <p>SALCHICHA DE CERDO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>693,5KCAL 12,85%P 37,62%L 49,28%HC</p>	<p>25 ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS) CHICHAROS A LA CAMPESINA (ALUBIA,PATATA,ARROZ,PIMIENTO,ZANAHORIA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>649,9KCAL 12,58%P 36,63%L 53,85%HC</p>	<p>26 ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>672,3KCAL 15,13%P 32,84%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>27 CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO,PATATA,ARROZ,CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>628,9KCAL 14,68%P 35,34%L 51,79%HC</p>	<p>28 ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO) MERLUZA AL HORNO</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p> <p>630,4KCAL 15,31%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>			