



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

Sopa de pasta  
Albóndigas a la jardinera con patatas

Fruta (eco.) y pan (eco.)

Kcal:644 Hc:51 Pro:15 Lip:34

Arroz caldoso  
Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.)

Fruta (eco.) y pan integral (eco.)

Kcal:637 Hc:52 Pro:15 Lip:33

Crema de legumbres (eco.) con (garbanzo, patata, arroz, cebolla)

Panga en salsa de pimientos con lechuga y zanahoria (eco.)

Fruta (eco.) y pan (eco.)

Kcal:674 Hc:52 Pro:12 Lip:33

Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.)

Espirales boloñesa  
Fruta (eco.) y pan (eco.)

Kcal:609 Hc:53 Pro:17 Lip:30

Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)

Pastel de verduras (huevo, cebolla, calabacín, pimiento, leche) (eco.)

Fruta (eco.) y pan (eco.)

Kcal:619 Hc:53 Pro:17 Lip:30

Macarrones pomodoro  
Cazuela de merluza con verduras rehogadas (eco.)

Fruta (eco.) y pan integral (eco.)

Kcal:611 Hc:54 Pro:15 Lip:29

Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)  
Pollo al ajillo con lechuga (eco.) y aceituna

Fruta (eco.) y pan (eco.)

Kcal:622 Hc:53 Pro:17 Lip:31