



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Códigos pomodoro Halibut en salsa de pimientos Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:607 Hc:88 Pro:20 Lip:18	2 Crema de garbanzos (garbanzo, patata, cebolla) Tortilla de patatas con lechuga (eco.) y maíz Yogur y pan (eco.) Kcal:667 Hc:54 Pro:15 Lip:36	3 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:637 Hc:59 Pro:11 Lip:30
6 Potaje de garbanzos (eco.) Pastel de verduras (huevo, cebolla, calabacín, pimiento, leche) (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:644 Hc:53 Pro:16 Lip:32	7 Crema de verduras (eco.) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con patatas asadas (eco.) Fruta (eco.) y pan integral (eco.) Kcal:676 Hc:51 Pro:15 Lip:26	8 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Halibut en salsa marinera con lechuga y zanahoria (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:631 Hc:52 Pro:15 Lip:32	9 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.) Yogur y pan (eco.) Kcal:654 Hc:53 Pro:14 Lip:35	10 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Macarrones con tomate y atún blanco (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:673 Hc:50 Pro:16 Lip:34
13 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Merluza en salsa verde con guisantes salteados (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:657 Hc:56 Pro:16 Lip:27	14 Códigos con pisto (salsa de tomate y calabacín) (eco.) Tortilla francesa con lechuga (eco.) y maíz Fruta (eco.) y pan integral (eco.) Kcal:666 Hc:50 Pro:14 Lip:36	15 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Chicharos a la campesina (alubia, patata, arroz, pimiento, zanahoria, chorizo y morcilla) (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:604 Hc:54 Pro:15 Lip:31	16 Arroz con tomate (eco.) Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con lechuga (eco.) y aceituna Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:643 Hc:54 Pro:16 Lip:30	17 Crema parmentier (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con patatas al horno (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:701 Hc:59 Pro:13 Lip:26
20 Puré de zanahoria y calabacín (eco.) Salchichas cerdo al horno con patatas asadas (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:644 Hc:51 Pro:15 Lip:34	21 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con lechuga y tomate (eco.) Yogur y pan integral (eco.) Kcal:637 Hc:52 Pro:15 Lip:33	22 Crema de legumbres (eco.) Panga en salsa verde con lechuga y zanahoria (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:674 Hc:52 Pro:12 Lip:33	23 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Espirales con boloñesa de ternera y cerdo Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:609 Hc:53 Pro:17 Lip:30	24 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
27 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Pollo al ajillo (eco.) con lechuga (eco.) y aceituna Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:622 Hc:53 Pro:17 Lip:31	28 Macarrones pomodoro Cazuela de merluza con verduras rehogadas (eco.) Fruta (eco.) y pan integral (eco.) Kcal:611 Hc:54 Pro:15 Lip:29	29 Garbanzos con espinacas (eco.) Huevos Aurora Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:676 Hc:48 Pro:16 Lip:30	30 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) (eco.) Patatas en amarillo con atún blanco (patata, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, atún) Fruta (eco.) y pan (eco.) Kcal:657 Hc:49 Pro:16 Lip:34	31 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patatas con lechuga (eco.) y maíz Yogur y pan (eco.) Kcal:603 Hc:54 Pro:14 Lip:37