

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Judías verdes al ajoarriero
Lomo fresco
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

492,1Kcal - Prot:33,1g - Lip:16,8g - HC:46,9g
AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

2

Brócoli fresco rehogado
Tomates rápidos
Pan
Fruta fresca

475,3Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,1g - HC:51,9g AGS:7,5g -
Azúcares:23,5g - Sal:1,9g

3

Lentejas a la campesina
Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca

651,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,7g - HC:73,0g AGS:4,8g -
Azúcares:15,1g - Sal:1,8g

4

Sopa de ave con fideos
Albóndigas con verduritas
Pan
Fruta fresca

575,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:20,6g - HC:75,3g AGS:8,4g -
Azúcares:15,4g - Sal:1,9g

5

Garbanzos estofados
Palometa en salsa de tomate
Pan
Fruta ecológica

747,7Kcal - Prot:32,7g - Lip:33,1g - HC:72,5g
AGS:9,5g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g

8

Espirales con tomate
Bacalao al horno
Patata panadera al horno
Pan
Fruta fresca

570,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,5g - HC:88,3g
AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

9

Crema de zanahoria
Pollo asado
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

564,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,7g - HC:59,0g AGS:4,5g -
Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

10

Borrajá con refrito
Hamburguesa vegetal a la plancha
Pan integral
Fruta fresca

470,8Kcal - Prot:14,1g - Lip:16,6g - HC:58,3g AGS:2,3g -
Azúcares:15,1g - Sal:1,3g

11

Patatas a la Riojana
Merluza al horno al estilo Orio
Pan
Fruta fresca

564,6Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,5g - HC:63,9g AGS:6,1g -
Azúcares:14,9g - Sal:1,9g

12

JORNADA MEXICANA
Nachos
Fajitas de pollo con verduras
Pan
Fruta ecológica

753,9Kcal - Prot:41,1g - Lip:27,3g - HC:83,0g
AGS:9,2g - Azúcares:21,7g - Sal:2,9g

15

SEMANA BLANCA

16

SEMANA BLANCA

17

SEMANA BLANCA

18

SEMANA BLANCA

19

SEMANA BLANCA

22

Menestra de verduras salteadas
Ternera a la jardinera con patatas
Pan
Fruta fresca

697,9Kcal - Prot:34,7g - Lip:35,1g - HC:57,9g
AGS:12,2g - Azúcares:22,8g - Sal:2,0g

23

Lentejas con verduras
Limanda estilo Orio
Pan
Fruta fresca

524,3Kcal - Prot:32,6g - Lip:10,0g - HC:70,4g AGS:2,2g -
Azúcares:16,4g - Sal:1,5g

24

Patatas a la Riojana
Salchichas frescas de pollo
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca

751,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:41,8g - HC:65,0g
AGS:12,3g - Azúcares:17,8g - Sal:4,1g

25

Crema de calabacín fresco
Estofado de pavo
Pan
Fruta fresca

517,1Kcal - Prot:31,8g - Lip:18,9g - HC:51,3g AGS:4,4g -
Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

26

Coliflor fresca rehogada
Macarrones salteados con champiñones
Pan
Fruta ecológica

488,7Kcal - Prot:14,9g - Lip:7,8g - HC:84,6g
AGS:1,5g - Azúcares:23,6g - Sal:1,2g