

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
Arroz con verduras
Pan
Yogurt Ecológico

461,0Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,7g - HC:75,1g AGS:1,6g -
Azúcares:8,7g - Sal:1,3g

3

Lentejas a la campesina
Tortilla de patata casera
Ensalada verde
Pan integral
Rosquillas de San Blas

663,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:27,2g - HC:68,2g AGS:5,9g -
Azúcares:5,3g - Sal:1,9g

4

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera con verduritas
Pan
Yogur sabor

656,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:27,1g - HC:72,2g
AGS:10,7g - Azúcares:23,0g - Sal:2,6g

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
Yogurt Ecológico

509,8Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,7g - HC:47,1g AGS:4,5g -
Azúcares:9,2g - Sal:1,6g

10

Borrajá con refrito
Paella mixta
Pan integral
Fruta fresca

515,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:10,1g - HC:84,2g AGS:2,0g -
Azúcares:14,7g - Sal:1,8g

11

Patatas a la Riojana
Merluza al horno al estilo Orio
Pan
Yogur sabor

653,5Kcal - Prot:31,5g - Lip:25,7g - HC:71,5g AGS:8,7g -
Azúcares:22,8g - Sal:2,1g

12

JORNADA MEXICANA
Nachos gratinados
Fajitas de pollo con verduras
Pan
Natillas de vainilla

661,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,7g - HC:93,3g
AGS:8,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,6g

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
Yogurt Ecológico

469,6Kcal - Prot:32,0g - Lip:10,0g - HC:58,6g AGS:2,2g -
Azúcares:4,8g - 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
Yogur sabor

606,0Kcal - Prot:37,9g - Lip:23,2g - HC:58,9g AGS:7,0g -
Azúcares:25,3g - Sal:1,9g

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