

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 de soja

548,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:11,0g - HC:86,8g AGS:1,8g -
Azúcares:20,0g - Sal:1,4g

3

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

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 sin lactosa con verduras
Pan
Yogur de soja

642,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:31,4g - HC:60,4g AGS:0,8g -
Azúcares:15,0g - Sal:1,3g

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 de soja

597,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:22,0g - HC:58,9g AGS:4,8g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,7g

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 de soja

597,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,7g - HC:63,8g AGS:6,3g -
Azúcares:14,5g - Sal:2,0g

12

JORNADA MEXICANA
Nachos
Fajitas sin lactosa de pollo con verduras
Pan
Yogurt de soja

687,6Kcal - Prot:29,0g - Lip:22,2g - HC:91,0g
AGS:8,5g - Azúcares:16,9g - 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
Yogurt de soja

557,1Kcal - Prot:36,0g - Lip:12,2g - HC:70,3g AGS:2,4g -
Azúcares:16,0g - Sal:1,5g

24

Patatas a la Riojana
Salchichas sin lactosa 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 de soja

549,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,2g - HC:51,2g AGS:4,6g -
Azúcares:17,1g - Sal:1,8g

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