



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Valoración Nutricional
			Sopa de cocido Cocido completo Postre Lácteo Pan Cocido soup Cocido main course Dairy dessert Bread	Lentejas estofadas Salchichas de pollo al horno con Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta Pan Stewd lentils Baked chicken sausage with Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruit Bread	Kcal: 661 HC: 83 Prot: 35 Lip: 24
festivo	Crema de calabacin Pollo al Chilindrón con Cebolla y champiñones Postre Lácteo Pan Courgette cream Chicken Thigs with Onion and mushrooms Dairy dessert Bread	Arroz negro Bacalao a la romana con Pisto Fruta Pan Black rice Baked with Ratatouille Fruit Bread	Alubias blancas estofadas Magro con Salsa de tomate Postre Lácteo Pan Stewed beans Lean with Sauce tomate Dairy dessert Bread	Coditos napolitana Croquetas de jamón con Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta Pan Pasta napolitana Ham croquettes with Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruit Bread	Kcal: 685 HC: 77 Prot: 32 Lip: 30
festivo	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo Pan Riojana lentils Potatoes omelette with Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Dairy dessert Bread	Espirales gratinados San jacob con Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta Pan Gratin pasta Cheese stuffed steak with Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruit Bread	Arroz tres delicias Merluza al horno con Cebolla y champiñones Postre Lácteo Pan Special fried rice Baked hake with Onion and mushrooms Dairy dessert Bread	Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al limón con Patatas panadera Fruta Pan Cocido soup Lemon chicken drumsticks with Potatoes Fruit Bread	Kcal: 645 HC: 74 Prot: 27 Lip: 31
Alubias blancas estofadas Fogonero al horno con Arroz salteado Fruta Pan Stewed beans Baked saithe fish with Fried rice Fruit Bread	Coliflor gratinada Lomo asado en salsa con Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre Lácteo Pan Cauliflower gratin with cheese Pork loin roasted in sauce with Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Dairy dessert Bread	Arroz con pollo Tortilla francesa con Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta Pan Rice with chicken France omelette with Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruit Bread	Crema de verduras Hamburguesa de ternera con Patatas fritas Postre Lácteo Pan Vegetagles cream Hamburguer with Chips Dairy dessert Bread	Espaguetis boloñesa Chuleta de aguja con Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta Pan Spaguettis bolognese Chop needle with Ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruit Bread	Kcal: 850 HC: 89 Prot: 32 Lip: 42
Crema de zanahoria Magro con Jardinera Fruta Pan Carrot cream Lean with Jardinera Fruit Bread	Lentejas con verduras Tortilla de patatas con Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Postre Lácteo Pan Lentils with vegetables Potatoes omelette with Ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Dairy dessert Bread	judía verde, zanahoria y patata rehogadas Pechuga de pollo empanada con Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta Pan Green beans, carrot and stewed potatoes Chiken breast with Ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruit Bread	Sopa de cocido Cocido completo Postre Lácteo Pan Cocido soup Cocido main course Dairy dessert Bread	no lectivo	Kcal: 581 HC: 67 Prot: 25 Lip: 26