

02 Lunes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
735	40	4	72

Crema de coliflor y zanahoria

Cinta de sajonia

Fruta fresca de temporada

03 Martes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
705	39	28	62

Lentejas ecológicas a la Riojana

Tortilla francesa

Fruta fresca de temporada

04 Miércoles

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
437	14	9	48

Arroz con salsa de tomate

Salmón en salsa

Fruta fresca de temporada

05 Jueves

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
612	36	5	32

Judías verdes rehogadas

Pollo asado

Fruta fresca de temporada

06 Viernes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
460	59	11	33

Pasta a la napolitana

Merluza en salsa verde

Fruta fresca de temporada

09 Lunes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
554	30	16	40

Crema de calabacín

Huevos revueltos con pavo

Fruta fresca de temporada

10 Martes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
485	10	17	34

Alubias estofadas ecológicas

Cordon Bleu de pollo

Fruta fresca de temporada

11 Miércoles

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
680	29	2	32

Arroz integral con salsa de tomate

Merluza al horno

Fruta fresca de temporada

12 Jueves

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
420	19	15	36

Sopa de Cocido

Cocido completo

Fruta fresca de temporada

13 Viernes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
491	28	13	29

Guisantes rehogados

Tortilla francesa

Fruta fresca de temporada

16 Lunes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
630	19	13	27

Lentejas ecológicas con verduras

Magro estofado

Fruta fresca de temporada

17 Martes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
443	19	17	31

Sopa de patata, puerro y calabacín

Bacalao rebozado con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

18 Miércoles

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
427	42	12	37

Crema de zanahoria

Pollo con tomate al horno

Fruta fresca de temporada

19 Jueves

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
698	40	29	59

Judías pintas con arroz integral

Tortilla de patatas

Fruta fresca de temporada

20 Viernes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
633	29	21	21

Lacitos con salsa de tomate frito y queso

Merluza al limón

Fruta fresca de temporada

23 Lunes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
413	16	15	32

Crema de hortalizas (sin espinaca)

Albóndigas de ternera en salsa de zanahoria

Fruta fresca de temporada

24 Martes

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
438	20	6	49

Alubias estofadas ecológicas

Merluza a la Riojana

Fruta fresca de temporada

25 Miércoles

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
637	43	4	60

Coditos con salsa aurora

Pollo guisado con verduritas

Fruta fresca de temporada

26 Jueves

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
420	19	15	36

Sopa de Cocido

Cocido completo

Fruta fresca de temporada

27 Viernes

VACACIONES

SEMANA

SANTA