

DÍAS	MENÚ	PLATOS	KCAL	PROTEINAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	LIPIDOS (g)
LUNES 1	FESTIVO					
MARTES 2	FESTIVO					
MIERCOLES 3	PRIMERO:	ARROZ TRES DELICIAS	125	3,40	22,58	2,15
	SEGUNDO:	ESTOFADO DE PAVO	125	18	2	5
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-
JUEVES 4	PRIMERO:	COSTILLA CON PATATAS	148	2.8	7	10
	SEGUNDO:	RABAS DE CALAMAR	120	14,34	10	6,4
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	YOGUR	-	-	-	-
VIERNES 5	PRIMERO:	ESPAGUETI CON ATÚN	65	6	8	2
	SEGUNDO:	HAMBURGUESA	12.75	9.5	49.45	4.33
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-

DÍAS	MENÚ	PLATOS	KCAL	PROTEINAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	LIPIDOS (g)
LUNES 8	PRIMERO:	ARROZ A LA MILANESA	225	9	27	9
	SEGUNDO:	MERLUZA REBOZATADA	125	12.3	1	1.4
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-
MARTES 9	PRIMERO:	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	770	24	144	11
	SEGUNDO:	CHULETA A LA PLANCHA	352	21.7	0	29,5
	GUARNICIÓN:	PATATAS AL HORNO	234	3.6	34	11
	POSTRE:	YOGUR	-	-	-	-
MIERCOLES 10	PRIMERO:	JUDIAS VERDES CON JAMÓN	260	27	17.9	25.6
	SEGUNDO:	POLLO ASADO	147	16.79	2	8.36
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-
JUEVES 11	PRIMERO:	FIDEUA DE POLLO				
	SEGUNDO:	MERLUZA AL HORNO	65	11'93	0,00	1,80
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	YOGUR	-	-	-	-
VIERNES 12	PRIMERO:	PATATAS A LA RIOJANA	473.50	17.3	37.32	27
	SEGUNDO:	LOMO A LA PLANCHA	136	5.6	0	5.41
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-

DÍAS	MENÚ	PLATOS	KCAL (g)	PROTEINAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	LIPIDOS (g)
LUNES 15	FESTIVO					
MARTE 16	PRIMERO:	MACARRONES A LA BOLOÑESA	382	15	42	37
	SEGUNDO:	CAZON EN ADOBO	110	18.7	8,8	0.8
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	YOGUR	-	-	-	-
MIERCOLES 17	PRIMERO:	ARROZ CON POLLO	150	5.66	19	5.44
	SEGUNDO:	ESTOFADO DE CARNE				
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-
JUEVES 18	PRIMERO:	ESPAGUETIS A LA ITALIANA	280	9	61	0
	SEGUNDO:	MUSLITO DE POLLO	108	18	4	4
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	YOGUR	-	-	-	-
VIERNES 19	PRIMERO:	LENTEJAS	399	23	54	2
	SEGUNDO:	LACÓN A LA GALLEGA	150	5	25	0.5
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-

DÍAS	MENÚ	PLATOS	KCAL	PROTEINAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	LIPIDOS (g)
LUNES 22	PRIMERO:	TALLARINES A LA CARBONARA	480	13.3	590	8
	SEGUNDO:	ROSTI DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-
MARTES 23	PRIMERO:	LASAÑA BOLOÑESA	426	20	30	26
	SEGUNDO:	MERLUZA A LA ROMANA	133	14.5	0.5	0
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	YOGUR	-	-	-	-
MIERCOLES 24	PRIMERO:	LENTEJAS ESTOFADAS	300	23	54	2
	SEGUNDO:	CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA PLANCHA	126	20.6	0	4.8
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-
JUEVES 25	PRIMERO:	ARROZ CON TOMATE	90	4.4	13	1.3
	SEGUNDO:	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA	279	17	1	23
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	VARIADOS	-	-	-	-

VIERNES 26	PRIMERO:	ENSALADILLA RUSA	250	8	12	18
	SEGUNDO:	PIZZA	224	14	7.5	25.2
	GUARNICIÓN:	-	-	-	-	-
	POSTRE:	FLAN		-	-	-
LUNES 29	PRIMERO:	MACARRONES A LA BOLONESA	74	4,00	1,70	5,55
	SEGUNDO:	MERLUZA AL HORNO	65	11,93	0,00	1'80
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	-	-	-	-
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-
MARTES 30	PRIMERO:	LENTEJAS CON CHORIZO	220	16,7	37'8	2
	SEGUNDO:	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	111	22,39	0	1,75
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	YOGUR	-	-	-	-
MIÉRCOLES 31	PRIMERO:	SOPA DE PICADILLO	124	6	18	3
	SEGUNDO:	ALBONDIGAS EN SALSA	485	22.7	61	38.7
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE:	FRUTA	-	-	-	-