



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 KCal. 633 H.C. 61 Lip. 29 P. 36</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON TAQUITOS DE JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ESTOFADO • ENSALADA DEL TIEMPO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>4 KCal. 954 H.C. 167 Lip. 17 P. 44</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>LUBINA AL HORNO • ZANAHORIA BABY • LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>5 KCal. 701 H.C. 90 Lip. 29 P. 25</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE QUESO • ENSALADA DE COLORES</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>6 KCal. 639 H.C. 63 Lip. 30 P. 33</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>SALMÓN AL ENELDO • TOMATE ASADO BACALAO AL HORNO • ENSALADA CON REMOLACHA</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>7 KCal. 746 H.C. 86 Lip. 37 P. 22</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>CROQUETAS DE JAMON • ENSALADA VERDE</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>
<p>10 KCal. 777 H.C. 102 Lip. 32 P. 27</p> <p>GUISANTES A LA FRANCESA</p> <p>HUEVOS REBOZADOS CON SALSAS DE TOMATE • ARROZ SALTEADO • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>11 KCal. 495 H.C. 55 Lip. 22 P. 23</p> <p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>DORADA AL AJILLO • ENSALADA DEL TIEMPO</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>12 KCal. 655 H.C. 97 Lip. 21 P. 26</p> <p>PAPAS ARRUGADAS CON MOJO PICON</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PLATANO</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>13 KCal. 619 H.C. 91 Lip. 18 P. 28</p> <p>PAELLA DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA VIZCAINA • ENSALADA VERDE</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>14 KCal. 519 H.C. 48 Lip. 28 P. 22</p> <p>COLIFLOR SALTEADA</p> <p>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS • STICK DE BONIATO • LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>
<p>17 KCal. 664 H.C. 89 Lip. 22 P. 33</p> <p>MACARRONES NAPOLITANA CON QUESO</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA • PIMIENTOS VERDES FRITOS • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>18 KCal. 757 H.C. 96 Lip. 31 P. 28</p> <p>JUDIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DEL TIEMPO</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>19 KCal. 497 H.C. 71 Lip. 14 P. 27</p> <p>BROCOLI GRATINADO CON QUESO</p> <p>BACALAO CON TOMATE • ARROZ BLANCO • LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>20 KCal. 702 H.C. 85 Lip. 28 P. 31</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO COMPLETO</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>21 KCal. 683 H.C. 67 Lip. 32 P. 35</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>SALMON CON SALSAS DE SOJA Y LIMÓN MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE COLORES</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>
<p>24 KCal. 693 H.C. 89 Lip. 19 P. 46</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE TERNERA EN SALSAS • PATATA DADO • LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>25 KCal. 645 H.C. 90 Lip. 23 P. 25</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>LUBINA AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>26 KCal. 541 H.C. 70 Lip. 21 P. 22</p> <p>CREMA DE VERDURAS (CALABACIN, PATATA Y ZANAHORIA)</p> <p>POLLO A LA CAZADORA • ENSALADA DE TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>27 KCal. 508 H.C. 67 Lip. 17 P. 24</p> <p>JUDIAS VERDES A LA GALLEGA</p> <p>DORADA A LA PLANCHA • COUS COUS • ENSALADA CON REMOLACHA</p> <p>YOGUR FRUTA</p> <p>PAN</p>	

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. Siempre habrá opción de fruta como alternativa al postre. Hasta 3 primaria los yogures que se daran seran natural sin azucar