



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|--|---|---|
| | 1 FESTIVO | 2 Alubias blancas estofadas Magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) | 3 Judías verdes con patatas Pollo guisado con manzana y cebolla Fruta y pan (sin gluten) | 4 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (sin gluten) | Kcal: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 28 |
| 7 Lentejas estofadas Merluza a la romana (sin gluten) con lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) | 8 Crema de verduras Pollo asado con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten) | 9 Acelgas salteadas Bistec a la plancha con ensalada tropical Fruta y pan (sin gluten) | 10 Arroz con tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan (sin gluten) | 11 Fideuá (sin gluten) Magro a la plancha con pimientos Fruta y pan (sin gluten) | Kcal: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27 |
| 14 Judías verdes con patatas Bacalao con tomate con lechuga Fruta y pan (sin gluten) | 15 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) | 16 Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan | 17 JORNADA BRASILEÑA Crema de verduras Lomo de cerdo con bananas Quindim y pan (sin gluten) | 18 Arroz con verduras Merluza andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (sin gluten) | Kcal: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25 |
| 21 Pasta (sin gluten) con tomate con verduritas Tortilla de atún con ensalada tropical Fruta y pan (sin gluten) | 22 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz pilaf Postre lácteo y pan (sin gluten) | 23 Paella mixta Merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) | 24 Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten) | 25 Alubias pintas estofadas Pollo asado con tomates y pimientos Fruta y pan (sin gluten) | Kcal: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28 |
| 28 Pasta (sin gluten) con tomate Chuleta a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) | 29 Garbanzos estofados Tortilla francesa con lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten) | 30 Arroz con tomate Ternera a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) | 31 Acelgas con patatas salteadas Pollo asado con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) | | Kcal: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29 |