



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de calabaza Ternera guisada con verduras Pan, fruta y agua 605 Kcal.	Paella de carne Bacalao a la riojana con lechuga Pan, fruta y agua 625 Kcal.	Sopa maravilla Tortilla francesa con lechuga, tomate y atún Pan, lácteo y agua 655 Kcal.	Judías estofadas Merluza al horno con ensalada Pan integral, fruta y agua 627 Kcal.	Acelgas salteadas c/jamón Hamburguesa a la plancha con tomate Pan, gelatina y agua 645 Kcal.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Judías verdes Pavo guisado con ensalada Pan, fruta y agua 680 Kcal.	Lentejas estofadas Rape al horno con tomate natural Pan, fruta y agua 710 Kcal.	Arroz con tomate Lomo con ensalada de lechuga Pan, lácteo y agua 620 Kcal.	 SEMANA BLANCA 	
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema hortelana Tortilla de patata con tomate natural Pan, fruta y agua 705 Kcal.	Macarrones carbonara Merluza al horno con ensalada y maíz Pan, fruta y agua 665 Kcal.	Cocido de garbanzos Pechugas a la plancha con ensalada y atún Pan, lácteo y agua 620 Kcal.	Col con jamón Lomo con tomate y pimientos Pan integral, fruta y agua 659 Kcal.	Arroz con tomate Salmón al horno con patatas Pan, fruta y agua 695 Kcal.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con patatas Pavo a la plancha con tomate natural Pan, fruta y agua 640 Kcal.	Tallarines con tomate Rape en salsa con ensalada Pan, fruta y agua 760 Kcal.	Brócoli con patatas Hamburguesas con tomate con natural Pan, lácteo y agua 690 Kcal.	Arroz de verduras Merluza al horno con patatas asadas Pan integral, fruta y agua 700 Kcal.	Judías Blancas Tortilla de francesa con ensalada y tomate Pan, fruta y agua 710 Kcal.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA

