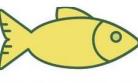
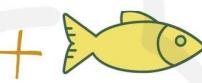
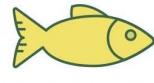


ENERO					BIESEAS 2026
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
		7	8	9	
		Arroz con tomate Salchichas con ensalada y tomate Pan, lácteo y agua 620 kcal	Lentejas estofadas Merluza al horno encebollado Pan integral, fruta y agua 675Kcal.	Crema de calabacín Pavo guisado con guisantes y zanahorias Pan, fruta y agua 690 kcal.	
12	13	14	15	16	
Judías verdes Pollo asado con ensalada de tomate y atún Pan, fruta y agua 750Kcal.	Garbanzos en salsa Merluza al horno con gambas salteadas Pan, fruta y agua 685Kcal.	Puré hortelana Chuletas de pavo a la plancha con lechuga y atún Pan, lácteo y agua 710Kcal.	Macarrones con tomate Tortilla francesa de jamón york con lechuga y maíz Pan integral, fruta y agua 695Kcal.	Arroz con verduras Salmón al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 675Kcal.	
19	20	21	22	23	
Macarrones carbonara Lomo de cerdo a la plancha con lechuga Pan, fruta y agua 725Kcal	Acelgas con jamón Filete de merluza al horno con ensalada y tomate Pan, fruta y agua 735Kcal.	Arroz con tomate y huevo a la plancha Pechuga de pollo a la riojana Pan, lácteo y agua 640Kcal.	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga, atún y tomate natural Pan integral, fruta y agua 760 kcal.	Judías blancas Rape al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 690 Kcal.	
26	27	28	29	30	
Arroz de pescado Pechugas a la plancha con ensalada y huevo duro Pan, fruta y agua 635Kcal.	Borraja con patatas Rollitos de salmón al horno con salsa de verduras Pan, fruta y agua 685Kcal.	Sopa de cocido Salchichas de pollo con ensalada de tomate Pan, lácteo y agua 650 Kcal.	Judías verdes con patatas Muslos de pollo asados con ensalada de lechuga Pan integral, fruta y agua 635 Kcal.	Lentejas con arroz Albóndigas de pescado en salsa con lechuga Pan, fruta y agua 710Kcal	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	→	CENA
 +  PASTA / ARROZ + CARNE		 +  VERDURA + PESCADO
 +  PASTA / ARROZ + PESCADO		 +  VERDURA + HUEVO
 +  PASTA / ARROZ + HUEVO		 +  VERDURA + CARNE
 +  VERDURA + CARNE		 +  PASTA / ARROZ + PESCADO
 +  VERDURA + PESCADO		 +  PASTA / ARROZ + HUEVO
 +  VERDURA + HUEVO		 +  PASTA / ARROZ + CARNE
 +  LEGUMBRES + CARNE		 +  VERDURA + PESCADO
 +  LEGUMBRES + PESCADO		 +  VERDURA + HUEVO
 +  LEGUMBRES + HUEVO		 +  VERDURA + CARNE
 FRUTA		 LÁCTEO
 LÁCTEO		 FRUTA