



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

JUEVES					VIERNES				
1					2				
  <h1>VACACIONES</h1>									
8					9				
Guisantes rehogados con cebolla y ajo Magro de cerdo con jardinera y patatas (12) Fruta de temporada					Sopa de estremitas (1,3) Fil. de merluza al horno con calabacín salteado (4) Fruta de temporada y yogur				
kcal 646	Líp 23,3	Prot 30,0	HdC 79		kcal 627	Líp 33,9	Prot 43,8	HdC 37	
12					13 - Día Mundial de la Astronomía				
Crema parmentier (12)(patata, puerro) Muslitos de pollo al horno con sanfaina Fruta de temporada					Coditos pomodoro (1,3) Fil. de pescadilla a las finas hierbas con verduras salteadas (4) Fruta de temporada				
kcal 644	Líp 25,2	Prot 19,0	HdC 85		kcal 658	Líp 17,5	Prot 29,8	HdC 95	
19 - Día Mundial de Los Simpson					20				
Arroz con tomate Salmón a la naranja con verduras (4) Fruta de temporada					Puré de verduras naturales Ragout de pavo con patatas al ajillo (12) Fruta de temporada				
kcal 711	Líp 19,1	Prot 28,7	HdC 106		kcal 664	Líp 24,2	Prot 34,0	HdC 78	
26					27				
Sopa de picadillo (1,3,6) Lacon al horno con patatas Fruta de temporada					Arroz a banda (pimiento, zanahoria, cebolla) Fil. de pescadilla al horno c/gajos de tomate asado (4) Fruta de temporada				
kcal 707	Líp 24,1	Prot 18,1	HdC 104		kcal 724	Líp 20,5	Prot 35,7	HdC 99	
28					29 - Día Internacional de la Danza				
Garbanzos con calabaza Tortilla francesa con ens. Maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada					Patatas Riojanas (12) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4, 14) Fruta de temporada				
kcal 702	Líp 34,2	Prot 25,3	HdC 73		kcal 721	Líp 28,3	Prot 28,8	HdC 88	
30 - Día Internacional del Jazz					DÍA FESTIVO				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, etc