

COMIDAS (semana 1)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias pintas con chorizo <small>Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51</small>	Judías verdes al ajo arriero. <small>Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12</small>	Paella <small>Ca 437 Pr 21 Li 20 Hi 44</small>	Lentejas estofadas con chorizo. <small>Ca 523 Pr 22 Li 28 Hi 46</small>	Canelones de carne. <small>Ca 431 Pr 22 Li 24 Hi 30</small>	Arroz a la cubana. <small>Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83</small>	Coliflor. <small>Ca 252 Pr 10 Li 17 Hi 14</small>
	Alubias pintas con verdura. <small>Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50</small>	Judías verdes al ajo arriero. <small>Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12</small>	Paella <small>Ca 437 Pr 21 Li 20 Hi 44</small>	Lentejas con verduras. <small>Ca 503 Pr 24 Li 23 Hi 50</small>	Lombarda al ajo arriero. <small>Ca 125 Pr 2 Li 10 Hi 6</small>	Arroz a la cubana. <small>Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83</small>	Coliflor. <small>Ca 252 Pr 10 Li 17 Hi 14</small>
SEGUNDOS	Carne de ternera guisada. <small>Ca 577 Pr 29 Li 46 Hi 9</small>	Varitas de merluza con salsa. <small>Ca 200 Pr 14 Li 8 Hi 18</small>	Salchichas con patatas fritas <small>Ca 428 Pr 16 Li 37 Hi 7</small>	Merluza en salsa verde. <small>Ca 322 Pr 33 Li 18 Hi 8</small>	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada. <small>Ca 680 Pr 20 Li 63 Hi 8</small>	Arroz a la cubana. <small>Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83</small>	Pollo guisado <small>Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0</small>
	Merluza al horno con verdura. <small>Ca 188 Pr 26 Li 7 Hi 5</small>	Pechuga de pollo a la plancha. <small>Ca 213 Pr 33 Li 9 Hi 0</small>	Pollo asado con ensalada. <small>Ca 412 Pr 35 Li 29 Hi 1</small>	Salmón a la plancha. <small>Ca 349 Pr 31 Li 25 Hi 0</small>	Maza de cerdo guisada.(*) <small>Ca 384 Pr 31 Li 26 Hi 5</small>	Arroz a la cubana. <small>Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83</small>	Pollo guisado. <small>Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0</small>
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

COMIDAS (semana 2)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Potaje de garbanzos <small>Ca 382 Pr 22 Li 14 Hi 42</small>	Repollo al ajo arriero. <small>Ca 134 Pr 5 Li 10 Hi 5</small>	Paella castellana <small>Ca 437 Pr 21 Li 20 Hi 44</small>	Alubias blancas guisadas con chorizo. <small>Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51</small>	Macarrones con tomate y atún. <small>Ca 284 Pr 16 Li 8 Hi 53</small>	Patatas con pescado <small>Ca 382 Pr 22 Li 15 Hi 36</small>	Fideúa <small>Ca 636 Pr 21 Li 38 Hi 52</small>
	Potaje de garbanzos. <small>Ca 382 Pr 22 Li 14 Hi 42</small>	Repollo al ajo arriero (*). <small>Ca 134 Pr 5 Li 10 Hi 5</small>	Arroz con pollo (*). <small>Ca 487 Pr 19 Li 17 Hi 63</small>	Alubias blancas con verdura. <small>Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50</small>	Macarrones con tomate y atún. <small>Ca 284 Pr 16 Li 8 Hi 53</small>	Cardo al ajo arriero. <small>Ca 130 Pr 4 Li 10 Hi 6</small>	Crema de champiñón. <small>Ca 181 Pr 7 Li 9 Hi 18</small>
SEGUNDOS	Merluza con salsa verde. <small>Ca 322 Pr 33 Li 18 Hi 8</small>	Hamburguesa de ternera con tomate <small>Ca 620 Pr 26 Li 41 Hi 35</small>	Calamares, croquetas y empanadillas. <small>Ca 420 Pr 20 Li 22 Hi 34</small>	Salchichas con patatas fritas. <small>Ca 428 Pr 16 Li 37 Hi 7</small>	San Jacobos con tomate frito. <small>Ca 487 Pr 21 Li 39 Hi 13</small>	Muslos de pollo asados con ensalada. <small>Ca 417 Pr 35 Li 30 Hi 1</small>	Cinta de cerdo fresca a la plancha con ensalada. <small>Ca 313 Pr 31 Li 20 Hi 1</small>
	Merluza a la gallega. <small>Ca 381 Pr 31 Li 21 Hi 14</small>	Filetes de ternera a la plancha con ensalada. <small>Ca 277 Pr 31 Li 16 Hi 1</small>	Pinchos de pollo guisados. <small>Ca 213 Pr 33 Li 9 Hi 0</small>	Lomo adobado a la plancha con ensalada. <small>Ca 313 Pr 31 Li 20 Hi 1</small>	Tortilla de patatas con pimientos de piquillo. <small>Ca 345 Pr 11 Li 22 Hi 26</small>	Muslos de pollo asados con ensalada <small>Ca 417 Pr 35 Li 30 Hi 1</small>	Hígado encebollado. <small>Ca 266 Pr 26 Li 16 Hi 4</small>
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

COMIDAS (semana 3)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Lentejas estofadas con chorizo. Ca 523 Pr 22 Li 28 Hi 46	Patatas a la riojana. Ca 545 Pr 20 Li 28 Hi 50	Paella. Ca 437 Pr 21 Li 20 Hi 44	Alubias pintas con chorizo Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51	Fideúa. Ca 636 Pr 21 Li 38 Hi 52	Coliflor. Ca 252 Pr 10 Li 17 Hi 14	Patatas a la riojana Ca 545 Pr 20 Li 28 Hi 50
	Lentejas estofadas con verdura. Ca 503 Pr 24 Li 23 Hi 50	Patatas con verduras. Ca 340 Pr 13 Li 11 Hi 46	Arroz con bacalao. Ca 451 Pr 19 Li 18 Hi 51	Alubias pintas con verdura (*) Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50	Fideúa. Ca 636 Pr 21 Li 38 Hi 52	Crema de espárragos verdes. Ca 146 Pr 4 Li 9 Hi 11	Patatas con puerros y bacalao Ca 268 Pr 13 Li 10 Hi 29
SEGUNDOS	Bacalao rebozado. Ca 369 Pr 36 Li 16 Hi 18	Lomo de Sajonia con ensalada Ca 680 Pr 20 Li 63 Hi 8	Pollo guisado Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0	Pechuga de pollo con tomate gratinadas Ca 259 Pr 37 Li 12 Hi 0	Ternera guisada. Ca 577 Pr 29 Li 46 Hi 9	Huevos fritos con patatas. Ca 475 Pr 16 Li 40 Hi 12	Muslos de pollo asados con ensalada Ca 417 Pr 35 Li 30 Hi 1
	Bacalao en salsa de tomate. Ca 281 Pr 44 Li 11 Hi 1	Pincho de cerdo guisado (*) Ca 277 Pr 30 Li 17 Hi 0	Pollo guisado. Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Ca 326 Pr 34 Li 19 Hi 4	Filete de ternera a la plancha con ensalada. Ca 277 Pr 31 Li 16 Hi 1	Salchichas de pollo al horno(*) Ca 177 Pr 9 Li 15 Hi 2	Muslos de pollo asados con ensalada. Ca 417 Pr 35 Li 30 Hi 1
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

COMIDAS (semana 4)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias blancas con chorizo. Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51	Arroz con jijas. Ca 530 Pr 12 Li 25 Hi 62	Macarrones con jijas. Ca 612 Pr 27 Li 30 Hi 56	Sopa de cocido Ca 105 Pr 4 Li 1 Hi 20	Judías verdes. Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Patatas a la marinera. Ca 268 Pr 13 Li 11 Hi 29	Arroz negro Ca 466 Pr 18 Li 16 Hi 62
	Alubias blancas estofadas con verduras. Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50	Arroz con bacalao.(*) Ca 451 Pr 19 Li 18 Hi 51	Espaguetis con tomate y atún.(*) Ca 284 Pr 16 Li 8 Hi 53	Sopa de cocido. Ca 105 Pr 4 Li 1 Hi 20	Judías verdes. Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Patatas a la marinera. Ca 268 Pr 13 Li 11 Hi 29	Arroz negro. Ca 466 Pr 18 Li 16 Hi 62
SEGUNDOS	Lomo de Sajonia con ensalada. Ca 680 Pr 20 Li 63 Hi 8	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Ca 326 Pr 34 Li 19 Hi 4	Merluza en salsa de pimientos del piquillo Ca 322 Pr 33 Li 18 Hi 8	Garbanzos, chorizo, carne, panceta, morcilla Ca 574 Pr 29 Li 33 Hi 39	Flamenquines con tomate frito. Ca 487 Pr 21 Li 39 Hi 13	Cinta de lomo a la plancha con ensalada. Ca 313 Pr 30 Li 20 Hi 1	Albóndigas en salsa. Ca 457 Pr 19 Li 29 Hi 27
	Carne de ternera guisada (*) Ca 577 Pr 29 Li 46 Hi 9	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada(*) Ca 326 Pr 34 Li 19 Hi 4	Merluza a la gallega.(*) Ca 381 Pr 31 Li 21 Hi 14	Garbanzos y carne (*) Ca 323 Pr 22 Li 9 Hi 38	Tortilla de patatas con pimientos de piquillo. Ca 369 Pr 12 Li 22 Hi 31	Bacalao al horno. Ca 281 Pr 44 Li 11 Hi 1	Fiambre de lomo a la plancha con ensalada(*) Ca 313 Pr 31 Li 20 Hi 1
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.