




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 estrellitas (1,3) Fil. de merluza al horno con calabacín salteado (4) <b>Postre lácteo</b>	
kcal 646	Líp 23,3	Prot 30,0	HdC 79
kcal 627	Líp 33,9	Prot 43,8	HdC 37
15 - Día Mundial del Arte		16 - Día Mundial de la Voz	
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo al ajillo (horno) con guarnición de arroz integral Fruta de temporada		Patatas marineras (guisadas con pescado)(4,12) Tortilla francesa con ens. Maíz (3) <b>Postre lácteo</b>	
kcal 712	Líp 27,9	Prot 36,5	HdC 79
kcal 637	Líp 25,9	Prot 35,5	HdC 65
22 - Día Internacional de la Madre Tierra		23	
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa en salsa con patatas dado (6,12) Fruta de temporada		Lentejas hortelanas (estofadas con verduras: pimiento verde, p. rojo, cebolla) Tortilla de calabacín con champiñones salteados (3) <b>Postre lácteo</b>	
kcal 607	Líp 20,5	Prot 15,8	HdC 90
kcal 788	Líp 36,9	Prot 38,3	HdC 76
29 - Día Internacional de la Danza		30 - Día Internacional del Jazz	
Patatas Riojanas (12) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4, 14) Fruta de temporada		Menestra de verduras salteadas Pollo asado con manzana y patatas (12) <b>Postre lácteo</b>	
kcal 721	Líp 28,3	Prot 28,8	HdC 88
kcal 702	Líp 30,9	Prot 39,1	HdC 67

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
5		6		7 - Día Mundial de la Salud	
		Judías blancas estofadas c/verduras Tortilla española con cebolla y tomate asado (3) Fruta de temporada		Arroz con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento, calabacín) Empanadillas de atún claro con ens. Lechuga, maíz y zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada	
kcal 714	Líp 32,0	Prot 24,3	HdC 82	kcal 742	Líp 23,3
		Prot 16,2	HdC 117		
12		13 - Día Mundial de la Astronomía		14 - Día de las Américas	
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		Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido (6) Fruta de temporada	
kcal 644	Líp 25,2	Prot 19,0	HdC 85	kcal 658	Líp 17,5
		Prot 29,8	HdC 95	kcal 701	Líp 19,5
		Prot 25,8	HdC 106		
19 - Día Mundial de Los Simpson		20		21	
Arroz con tomate Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada		Puré de verduras naturales Ragout de pavo con patatas al ajillo (12) Fruta de temporada		Fideuá vegetal (cebolla, pimiento, zanahoria) Bacalao al horno con tomate grillé (4) Fruta de temporada	
kcal 711	Líp 19,1	Prot 28,7	HdC 106	kcal 664	Líp 24,2
		Prot 34,0	HdC 78	kcal 853	Líp 33,7
		Prot 24,4	HdC 113		
26		27		28	
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		Garbanzos con calabaza Tortilla francesa con ens. Maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada	
kcal 707	Líp 24,1	Prot 18,1	HdC 104	kcal 724	Líp 20,5
		Prot 35,7	HdC 99	kcal 702	Líp 34,2
		Prot 25,3	HdC 73		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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