



MES: **MAYO**

lunes 01

FESTIVO

martes 02

1º Crema de calabaza
2º Pollo al horno en salsa cebolla con patatas cocidas

Pan integral . Fruta

645 kcal; 14.6 Prot; 29.8 Lip; 55.9 Hc

miércoles 03

1º Puchero con garbanzos y arroz.
2º Tortilla de patatas horno con ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)

Pan blanco ECO . Fruta

687 kcal; 10.5 Prot; 32.6 Lip; 56.9 Hc

jueves 04

1º Arroz con tomate frito
2º Caella horno en salsa verde con verduritas salteadas (zanahorias, judías, guisantes)

Pan integral . Fruta

658 kcal; 11.8 Prot; 28.4 Lip; 59.7 Hc

viernes 05

1º Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)
2º Empanadillas de atún horno con tomate aliñado
Pan blanco ECO . Yogurt sabores

653 kcal; 14.6 Prot; 30.8 Lip; 54.5 Hc

lunes 08

1º Crema de guisantes
2º Lomo cerdo al horno con arroz salteado

Pan blanco ECO . Fruta

609 kcal; 14.2 Prot; 28.3 Lip; 57.4 Hc

martes 09

1º Macarrones en salsa tomate frito y queso
2º Tortilla francesa horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz)

Pan integral . Fruta

666 kcal; 12.7 Prot; 29.1 Lip; 58.1 Hc

miércoles 10

1º Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria) con queso fresco
2º Cazuela de patatas con magro de cerdo

Pan blanco ECO . Fruta

633 kcal; 14.2 Prot; 29.9 Lip; 55.8 Hc

jueves 11

1º Lentejas riojanas con chorizo
2º Tortilla de patata y calabacín horno con ensalada de lechuga

Pan integral . Fruta

646 kcal; 13.0 Prot; 31.7 Lip; 55.2 Hc

viernes 12

1º Marmitako de atún
2º Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, huevo)

Pan blanco ECO . Fruta

674 kcal; 14.0 Prot; 23.7 Lip; 62.3 Hc

lunes 15

1º Crema de calabacín
2º Jamoncito de pollo horno al ajillo con patatas cocidas

Pan blanco ECO . Fruta

633 kcal; 15.4 Prot; 31.4 Lip; 53.1 Hc

martes 16

1º Arroz tres delicias (guisante, huevo, zanahorias)
2º Caella horno a las finas hierbas con verduritas salteadas).

Pan integral . Fruta

664 kcal; 12.7 Prot; 26.2 Lip; 61.8 Hc

miércoles 17

1º Alubias estofadas
2º Tortilla de patatas horno con ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)

Pan blanco ECO . Fruta

655 kcal; 11.6 Prot; 31.2 Lip; 57.1 Hc

jueves 18

1º Puchero con garbanzos y arroz.
2º Empanadillas boloñesas al horno con tomate aliñado.

Pan integral . Fruta

657 kcal; 11.1 Prot; 25.8 Lip; 63.0 Hc

viernes 19

1º Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga, tomate, zanahoria, maíz)
2º Macarrones con salsa tomate frito

Pan blanco ECO . Yogurt sabores

645 kcal; 14.0 Prot; 32.4 Lip; 53.5 Hc

lunes 22

1º Guisado de patatas con ternera
2º Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz) con queso fresco

Pan blanco ECO . Fruta

662 kcal; 15.4 Prot; 29.8Lip; 54.6Hc

martes 23

1º Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)
2º Tortilla francesa horno con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria)

Pan integral . Fruta

636 kcal; 14.2Prot; 34.1Lip; 51,63Hc

miércoles 24

1º Marmitako de atún
2º Ensalada de pasta (zanahorias, tomate, maíz)

Pan blanco ECO . Fruta

680kcal; 14.8 Prot; 24.5Lip; 60,6Hc

jueves 25

1º Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)
2º Tortilla de patata y calabacín horno con ensalada de tomate y cebolla

Pan integral . Fruta

633 kcal; 11.6 Prot; 31,5 Lip; 56.7 Hc

viernes 26

1º Crema de calabaza
2º Merluza horno en salsa limón con arroz salteado

Pan blanco ECO . Fruta

637 kcal; 11.5 Prot; 30.6 Lip; 57.8Hc

lunes 29

1º Macarrones en salsa tomate frito y queso
2º Tortilla de patatas con ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)

Pan blanco ECO . Fruta

678 kcal; 10.4Prot; 28.8Lip;60,7Hc

martes 30

1º Lentejas estofadas
2º Caella horno en aceite de oliva con verduritas salteadas (zanahorias, judías, guisantes)

Pan integral . Fruta

633 kcal; 15.7 Prot; 31,7Lip; 52,5 Hc

miércoles 31

1º Arroz guisado con magro cerdo
2º Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria , maíz)

Pan blanco ECO . Fruta

695 kcal; 13.4 Prot; 28.1 Lip; 58.5Hc

jueves 01

1º Puchero con garbanzos y arroz.
2º Empanadillas de atún horno con tomate aliñado

Pan integral . Fruta

676 kcal; 11.3 Prot; 27.8 Lip; 61.1Hc

viernes 02

1º Crema de calabacín
2º Jamoncito de pollo horno con patatas cocidas

Pan blanco ECO .Yogur sabores

615 kcal; 15.9 Prot; 33.2 Lip ;50.8Hc