

FIESTA

LUNES **MARTES** **DÍA 1** **MIÉRCOLES** **DÍA 2** **JUEVES** **DÍA 3** **VIERNES** **DÍA 4**

Arroz con tomate

Lentejas burgalesa (sin chorizo, morcilla, tocino)

FIESTA

FIESTA

Huevos fritos con patatas

Ragout de ternera con guarnición

Fruta

Fruta

Kcal 519 P 26 L 22 HC 58 Ca 55 Fe 2

Kcal 701 P 48 L 29 HC 62 Ca 144 Fe 10

LUNES **DÍA 7** **MARTES** **DÍA 8** **MIÉRCOLES** **DÍA 9** **JUEVES** **DÍA 10** **VIERNES** **DÍA 11**

Ensalada de pasta

Marmitako

Arroz abanda

Sopa de cocido

Puré de calabaza

Lomo ibérico con ensalada

Pechuga de pollo con ensalada

Merluza al horno con ensalada

Cocido completo (sin chorizo, morcilla, tocino)

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Kcal 722 P 44 L 38 HC 50 Ca 124 Fe 7

Kcal 736 P 41 L 41 HC 27 Ca 83 Fe 4

Kcal 565 P 34 L 25 HC 54 Ca 94 Fe 4

Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10

Kcal 686 P 21 L 22 HC 54 Ca 146 Fe 5

LUNES **DÍA 14** **MARTES** **DÍA 15** **MIÉRCOLES** **DÍA 16** **JUEVES** **DÍA 17** **VIERNES** **DÍA 18**

Espaguetis boloñesa

Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)

Arroz abanda

Puré de zanahorias

Limanda a la plancha con ensalada

FIESTA

Jamoncitos de pollo con ensalada

Ternera asada con guarnición

Filete de ternera con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Kcal 743 P 49 L 34 HC 59 Ca 131 Fe 6

Kcal 512 P 30 L 19 HC 31 Ca 159 Fe 5

Kcal 559 P 33 L 21 HC 62 Ca 100 Fe 5

Kcal 565 P 26 L 9 HC 49 Ca 110 Fe 4

LUNES **DÍA 21** **MARTES** **DÍA 22** **MIÉRCOLES** **DÍA 23** **JUEVES** **DÍA 24** **VIERNES** **DÍA 25**

Coditos napolitana

Lentejas burgalesa ((sin chorizo, morcilla, tocino)

Patatas con costillas

Arroz abanda

Puré de calabaza

Lacón a la gallega con ensalada

Filete de ternera con ensalada

Bacalao a la plancha con ensalada

Filete de pollo con ensalada

Tortilla francesa con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Kcal 819 P 47 L 51 HC 68 Ca 137 Fe 7

Kcal 548 P 38 L 19 HC 56 Ca 114 Fe 8

Kcal 622 P 29 L 17 HC 42 Ca 112 Fe 3

Kcal 539 P 31 L 16 HC 46 Ca 52 Fe 4

Kcal 668 P 26 L 33 HC 71 Ca 334 Fe 7

LUNES **DÍA 28** **MARTES** **DÍA 29** **MIÉRCOLES** **DÍA 30** **JUEVES** **DÍA 31** **VIERNES**

Arroz con tomate

Ensalada campera

Puré de verduras

Macarrones napolitana

Huevos fritos con patatas

Jamón asado con ensalada

Mero a la bilbaína con ensalada

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Kcal 667 P 20 L 35 HC 71 Ca 86 Fe 4

Kcal 765 P 45 L 47 HC 44 Ca 174 Fe 7

Kcal 693 P 43 L 28 HC 69 Ca 131 Fe 8

Kcal 625 P 47 L 25 HC 53 Ca 99 Fe 5