





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.

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
1					2				3				4				5																						
Puré de calabacín y puerros Magro de cerdo con jardinera y patatas dado Fruta de temporada					Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla española con cebolla y ens. tomate natural (3) Lácteo				Arroz con verduras Empanadillas de atún con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada				Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con manzana y patata Fruta de temporada				Sopa de estrellitas (1,3) Salmón con tomate y jardinera de verduras (4) Lácteo																						
Kcal	503,9	Lip	18,8	Prot.	19,6	Hcar	64	Kcal	533,9	Lip	19,7	Prot.	17,9	Hcar	71	Kcal	529,62	Lip	16,6	Prot.	11,6	Hcar	83	Kcal	461,1	Lip	16,6	Prot.	21,4	Hcar	56	Kcal	485,37	Lip	25,3	Prot.	30,5	Hcar	34
8					9				10				11				12																						
Lentejas con hortalizas Salchichas de pavo con patatas al ajillo (6) Fruta de temporada					Coditos con tomate y bacon (1,3) Bacalao rebozado con ens. Lechuga (1,4) Lácteo				Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido (6) Fruta de temporada				Crema de espinacas Hamburguesa mixta con jardinera (1,6) Fruta de temporada				Marmitako (patatas guisadas c/caella)(4) Tortilla francesa con ens. Maíz (3) Lácteo																						
Kcal	536,76	Lip	22,7	Prot.	29,1	Hcar	54	Kcal	558,89	Lip	16,1	Prot.	23,3	Hcar	80	Kcal	500,36	Lip	13,9	Prot.	18,4	Hcar	75	Kcal	533,19	Lip	19,2	Prot.	24,7	Hcar	65	Kcal	483,23	Lip	20,2	Prot.	29,4	Hcar	46
15					16				17				18				19 - Día de la Bicicleta																						
Arroz con tomate Croquetas de jamón con ens.maíz (1,3,6,7) Fruta de temporada					Puré de verduras naturales Ragout de pollo con patatas cuadro Lácteo				Macarrones con chorizo (1,3,6) Palitos de merluza con ensalada de lechuga (1,3,4,7) Fruta de temporada				VACACIONES 				VACACIONES 																						
Kcal	465,38	Lip	10,5	Prot.	11,5	Hcar	81	Kcal	441,83	Lip	15,1	Prot.	23,4	Hcar	53	Kcal	550,32	Lip	17,6	Prot.	21,9	Hcar	76																
22 - Día Internacional de la Madre Tierra					23 - Día Mundial del Libro				24				25				26																						
Sopa de picadillo (1,3,6) Cinta de lomo al horno con patatas Fruta de temporada					Paella mixta (verduras y magro) Fil. de pescadilla al limón c/gajos de tomate (4) Lácteo				Lentejas con chorizo (6) Tortilla de patata con ens. Maíz (3) Fruta de temporada				Patatas Riojanas (6) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada				Menestra de verduras salteadas Ragout de ternera con champi y zanahorias Lácteo																						
Kcal	504,64	Lip	17,2	Prot.	12,9	Hcar	75	Kcal	516,77	Lip	14,6	Prot.	25,5	Hcar	71	Kcal	518,2	Lip	18,9	Prot.	17,2	Hcar	70	Kcal	514,63	Lip	14,4	Prot.	18,1	Hcar	78	Kcal	448,25	Lip	21,3	Prot.	22,1	Hcar	42
29					30				<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i>																														
Espirales Pomodoro (1,3) Fil. de merluza a las finas hierbas con verduras salteadas (1,4) Fruta de temporada					Judías verdes rehogadas con bacon Pollo asado con patatas Lácteo																																		
Kcal	556,75	Lip	22,2	Prot.	23,6	Hcar	66	Kcal	438,97	Lip	21,6	Prot.	24,3	Hcar	37	<i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarina, etc.</i>																							
																																							
I.N.T.A.																																							