

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



6 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 651 Lip: 24,54 Prot: 30,17 HC: 80,53

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Pasta Napolitana Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azúcar
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 728 Lip: 31,04 Prot: 30,21 HC: 83,80

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Ensalada de Pasta Espiral Tricolor, Tomate Bola, Atun en Aceite de Girasol, Maiz Dulce

Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 672 Lip: 29,77 Prot: 24,61 HC: 77,69

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

27 Crema de Coliflor Patata, Coliflor, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Salchichas de Pavo al Horno Frankfurt Pavo, Aceite Girasol

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 693 Lip: 29,94 Prot: 25,66 HC: 82,96

Cena: Patata + Huevo + Fruta

7 Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, J Verde Brecol Guisante, Zanah Coliflor Alcachofa, Tomate Frito

Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 717 Lip: 26,28 Prot: 35,83 HC: 87,53

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Líquido, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 663 Lip: 23,66 Prot: 29,05 HC: 86,80

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Chorizo Fresco

Marrajo Adobado Marrajo Rodaja, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 730 Lip: 23,86 Prot: 52,20 HC: 80,17

Cena: Pasta + Ave + Fruta

28

PICNIC BERCIANA

8 Crema de Calabaza Calabaza, Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ragout de Ternera Estofada Ternera Ragut, Pimiento Verde Dado, Cebolla, Pimiento Rojo Dado
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 658 Lip: 26,57 Prot: 38,81 HC: 66,33

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

15 Crema de Verduras Patata, Zanahoria, Calabacin

Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, VINO Blanco
Patatas Revolucionas Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 653 Lip: 24,10 Prot: 37,29 HC: 73,64

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

22 Menestra Rehogada J Verde Brecol Guisante, Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Carcamusas Magro de Cerdo, Tomate Triturado, Guisante, Tomate Frito
Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 638 Lip: 24,16 Prot: 33,36 HC: 71,36

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla Francesa con Queso Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich 3.3kg/ud 6.6kg/cj, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 715 Lip: 27,40 Prot: 29,96 HC: 90,78

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

2 Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: Lip: Prot: HC:

Cena: Patata + Carne + Fruta

9 Sopa de Picadillo Fideos Entrefino, Pollo, Codillo Jamon, Pollo Carcasa

Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado, Pimiento Rojo Dado
Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 605 Lip: 20,92 Prot: 33,47 HC: 71,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon
Rapollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 712 Lip: 26,42 Prot: 30,76 HC: 91,58

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, VINO Blanco
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 713 Lip: 22,57 Prot: 44,32 HC: 85,89

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

30 Patatas a la Riojana Patata, Chorizo Fresco, Cebolla, Pimiento Rojo Dado

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 625 Lip: 23,56 Prot: 39,62 HC: 65,75

Cena: Verdura + Carne + Fruta

3 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon
Rapollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: Lip: Prot: HC:

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Croquetas de Jamón Harina, Leche, Jamon, Cebolla, Pan Rallado, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 734 Lip: 25,95 Prot: 25,69 HC: 102,14

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°

Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Merluza Medallon
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 689 Lip: 23,27 Prot: 29,24 HC: 94,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

24 Garbanzos Estofados Garbanzo, Patata, Cebolla, Zanahoria

Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 664 Lip: 22,20 Prot: 35,63 HC: 83,47

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

