

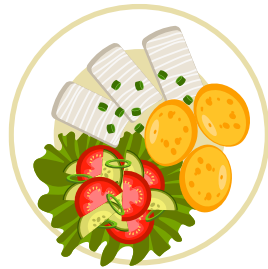
Desayuno

Leche con cacao, zumo, magdalenas, galletas, cereales, pan con mantequilla/mermelada, croissant



Media mañana

Yogurt con cereales, chocolate y galletas, quesitos...



Merienda

Bocadillo o sándwich (salchichón, chorizo, queso, mortadela, etc.), yogurt



- | | | | |
|------|--------------------------------------|-----|----------|
| A | Avellanas | M | Mostaza |
| AL | Frutos secos (avellana, almendra...) | MO | Molusco |
| AP | Apio | P | Pescado |
| CRUS | Crustáceos | SE | Sésamo |
| G | Gluten | SO | Soja |
| H | Huevo | SUL | Sulfitos |
| L | Leche | | |
- CROQ L, G, SO (puede tener trazas de CRUS, MO, H y P)

	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3		
Comida	Caparrones Chuletas de cordero Fruta o lácteo L Kcal 1770 P 50 Hc 145	Judías verdes con tomate Salmon al tomillo Fruta o lácteo P-L Kcal 1470 P 75 Hc 128	Arroz con verduras Pollo a la plancha Fruta o lácteo L Kcal 753 P 45 Hc 97		
Cena	Pizzas variadas Patatas fritas L-Glu	Sopa castellana Tortilla de atún Lácteo H-P-L			
	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Comida		Judías blancas estofadas Croquetas Fruta o lácteo Glu-L Kcal 1397 P 93 Hc 1132	Menestra de verduras Bacalao a la riojana Fruta o lácteo P-L Kcal 1775 P 80 Hc 122	Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta o lácteo Sul-L Kcal 1667 P 65 Hc 188	Patatas a la marinera Boquerones fritos Fruta o lácteo H-L Kcal 1204 P 45 Hc 88
Cena		Crema de zanahorias Tortilla de jamón york Lácteo Glu L	Quesadillas de pollo Nacho y guacamole Lácteo Glu-L	Salteado de arroz y verduras Magro estofado Lácteo L	
	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Comida	Arroz blanco Huevos y salchichas Fruta o lácteo Glu-P-H Kcal 1836 P 87 Hc 210	Alubias pintas Calamares Ensalada Fruta o lácteo Kcal 1287 P 64 Hc 107	Crema de coliflor Bonito a la riojana Fruta o lácteo P-L Kcal 1287 P 64 Hc 107	Crema de calabaza Lomo asado Cebolla caramelizada Fruta o lácteo Kcal 1689 P 62 Hc 142	Espaguetis con tomate Ragout de ternera Fruta o lácteo Kcal 942 P 57 Hc 88
Cena	Sopa de lluvia Contra muslos con champiñón Lácteo	Crema de puerro Flamenquines Lácteo L-Glu	Costillas barbacoa Patatas fritas Lácteo L	Sopa de picadillo Salmon al horno Lácteo P-L	
	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Comida	Lentejas estofadas Magro con tomate Fruta o lácteo P Kcal 1704 P 81 Hc 170	Puré de verduras Pollo plancha Fruta o lácteo L Kcal 1876 P 104 Hc 174	Patatas a la riojana Huevos a la riojana Fruta o lácteo H-L	Macarrones italiana Cinta de lomo Fruta o lácteo Glu-P Kcal 1346 P 62 Hc 120	
Cena	Guisantes con jamón Tortilla de patata Lácteo H-L	Ensalada de pasta Merluza Lácteo L	Sopa de ave Alitas al horno Lácteo Glu-L		
	Lunes 27	Martes 28			
Comida		Paella mixta Pollo en salsa Fruta Kcal 1399 P 70 Hc 106			
Cena		Pizzas caseras Lácteo Glu-L			