



ABRIL MENÚ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<p>1</p> <p>Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada y pan.</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>14</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6</p>	<p>15</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada y Pan.</p> <p>Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14</p>	<p>16</p> <p>Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada y Pan integral</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12</p>	<p>17</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria. Hummus Croquetas, mini empanadillas Pizza. Yogur.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10</p>
<p>20</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria. Rogut de pavo, Tortilla de patata, Fruta de temporada, Pan</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12 3</p>	<p>21</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y olivas. Crema de calabacín con picatostes Merluza al horno con patatas panadera Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4 14 12</p>	<p>22</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Fabada asturiana, Tortilla de patatas Fruta natural. Pan.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 4 14 3</p>	<p>23</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla. Arroz de caldo de cocido. Ropa vieja Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y maiz. Pasta integral a la carbonara, Lomo al horno, Fruta natural, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7</p>
<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Guiso de patatas con chorizo y verduras (zanahoria, cebolla y pimiento), San Jacobo, Fruta natural, Pan</p> <p>750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 7 14 2 3 4 9 10 11</p>	<p>28</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y manzana. Ollica de legumbres y arroz integral Huevo con puré de patata y verduras al vapor Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 3</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz. Espaguetis con atún y tomate, Fruta de temporada, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 10 6 4 14</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz. Puré de verduras, Magro con tomate, Fruta, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12</p>	



DILLUNS

ABRIL SENSE LLEGUMS



DIVENDRES

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

		<p>1</p> <p>Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada y pan.</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12</p>		
6	7	8	9	10
13	<p>14</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6</p>	<p>15</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada y Pan.</p> <p>Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14</p>	<p>16</p> <p>Ensalada con lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada y Pan integral</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12</p>	<p>17</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria. Crema de calabacín Croquetas, mini empanadillas Pizza. Yogur.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10</p>
<p>20</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria. Rogut de pavo, Tortilla de patata, Fruta de temporada, Pan</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12 3</p>	<p>21</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y olivas. Crema de calabacín con picatostes Merluza al horno con patatas panadera Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4 14 12</p>	<p>22</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Patatas guisadas Tortilla de patatas Fruta natural. Pan.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 4 14 3</p>	<p>23</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla. Arroz de caldo de cocido. Ropa vieja Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Pasta integral a la carbonara, Lomo al horno, Fruta natural, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7</p>
<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Guiso de patatas con chorizo y verduras (zanahoria, cebolla y pimiento), San Jacobo, Fruta natural, Pan</p> <p>750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 7 14 2 3 4 9 10 11</p>	<p>28</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y manzana. Arroz integral caldoso con verduras Huevo con puré de patata y verduras al vapor Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 3</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz. Espaguetis con atún y tomate, Fruta de temporada, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 10 6 4 14</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz. Puré de verduras, Magro con tomate, Fruta, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12</p>	

ABRIL SENSE PEIX



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

		<p>1</p> <p>Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada y pan.</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12</p>		
6	7	8	9	10
13	<p>14</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6</p>	<p>15</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Tortilla francesa con pimientos Fruta de temporada y Pan.</p> <p>Kcal: 576 Prot: 12% Lip: 31% HC: 57% 1 1 12 3</p>	<p>16</p> <p>Ensalada con lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada y Pan integral</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12</p>	<p>17</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria. Hummus Pizza. Yogur.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10</p>
<p>20</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria. Rogut de pavo, Tortilla de patata, Fruta de temporada, Pan</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12 3</p>	<p>21</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y olivas. Crema de calabacín con picatostes Tortilla francesa con patatas panadera Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 3 12</p>	<p>22</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Fabada asturiana, Tortilla de patatas Fruta natural. Pan.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 3</p>	<p>23</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla. Arroz de caldo de cocido. Ropa vieja Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Pasta integral a la carbonara, Lomo al horno, Fruta natural, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7</p>
<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Guiso de patatas con chorizo y verduras (zanahoria, cebolla y pimiento), Hamburguesa de ternera Fruta natural, Pan</p> <p>750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12</p>	<p>28</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y manzana. Ollica de legumbres y arroz integral Huevo con puré de patata y verduras al vapor Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 3</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz. Espaguetis con tomate, Fruta de temporada, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 10 6 4 14</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz. Puré de verduras, Magro con tomate, Fruta, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12</p>	



ABRIL VEGETARIÀ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla.
Hamburguesa vegetal con salsa de champiñones.
Fruta de temporada y pan.
Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12 7

14
Ensalada con lechuga, pepino y remolacha.
Arroz con tomate y huevo.
Queso fresco con tomate
Fruta de temporada, Pan integral
Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53
1 3 7

15
Ensalada con lechuga y tomate.
Patatas a la Riojana sin chorizo
Tortilla francesa con pimientos
Fruta de temporada y Pan.
Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57%
1 12 3

16 Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria.
Crema de verduras
Hamburguesa vegetal con patatas,
Fruta de temporada y Pan integral
Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12 7

17 Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria.
Hummus
Pizza con queso
Yogur.
720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2
3 7 14 4 6 10

20
Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria.
Crema de verduras
Tortilla de patata,
Fruta de temporada, Pan
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 12 3

21
Ensalada con lechuga, pepino y olivas.
Crema de calabacín con picatostes
Tortilla francesa con patatas panadera
Fruta de temporada, Pan integral
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 3 12

22
Ensalada con lechuga y tomate.
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas
Fruta natural. Pan.
720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 12 3

23 Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla.
Arroz de caldo de cocido de verduras.
Ropa vieja sin carne
Fruta de temporada, Pan integral
675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12

24 Ensalada con lechuga, tomate y maiz.
Pasta integral con tomate y queso
Hamburguesa vegetal
Fruta natural, Pan
680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 7 12

27 Ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Guiso de patatas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento),
Tortilla francesa con queso
Fruta natural, Pan
750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 6 7 14 2 3 4 9 10 11

28 Ensalada con lechuga, tomate y manzana.
Ollica de legumbres y arroz integral
Huevo con puré de patata y verduras al vapor
Fruta de temporada, Pan integral
720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 12 3

29
Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz.
Espaguetis con tomate,
Fruta de temporada, Pan
680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 10 6 4
14

30 Ensalada de lechuga tomate y maíz.
Puré de verduras,
Hamburguesa vegetal con tomate
Fruta, Pan integral
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1
12

1





ABRIL SENSE CARN



DILLUNS

DIMARTS

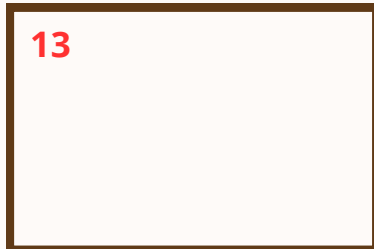
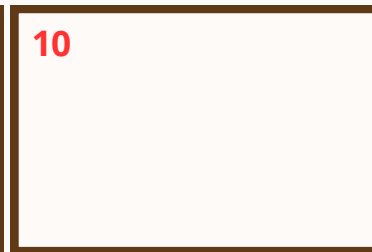
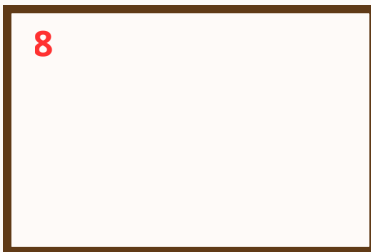
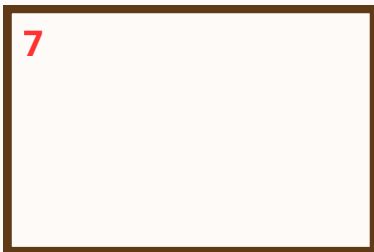
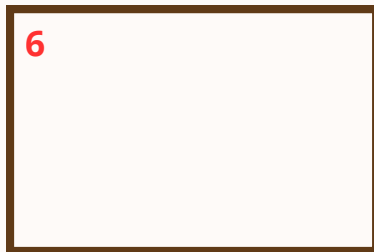
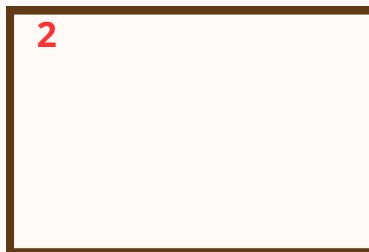
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1
Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla y sin jamon york
Hamburguesa vegetal con salsa de champiñones.
Fruta de temporada y pan.
 Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12 7



14
Ensalada con lechuga, pepino y remolacha.
Arroz con tomate y huevo.
Queso fresco con tomate
Fruta de temporada, Pan integral
 Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53
 1 3 12 6

15
Ensalada con lechuga y tomate.
Patatas a la Riojana sin chorizo
Filete de merluza con pimientos
Fruta de temporada y Pan.
 Kcal: 576 Prot: 12% Lip: 31% HC: 57%
 1 12 4 14

16
Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria.
Crema de verduras
Hamburguesa vegetal con patatas,
Fruta de temporada y Pan integral
 Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12 7

17
Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria.
Hummus
Croquetas de setas
Pizza.
Yogur.
 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2
 3 7 14 4 6 10

20
Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria.
Crema de verduras
Tortilla de patata,
Fruta de temporada, Pan
 Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
 1 12 3

21
Ensalada con lechuga, pepino y olivas.
Crema de calabacín con picatostes
Merluza al horno con patatas panadera
Fruta de temporada, Pan integral
 Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
 1 4 14 12

22
Ensalada con lechuga y tomate.
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas
Fruta natural. Pan.
 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
 1 12 4 14 3

23
Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla.
Arroz de caldo de cocido vegetal.
Ropa vieja sin carne
Fruta de temporada, Pan integral
 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12

24
Ensalada con lechuga, tomate y maiz.
Pasta integral con tomate y queso,
Hamburguesa vegetal
Fruta natural, Pan
 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
 1 3 6 10 7

27
Ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Guiso de patatas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento),
Tortilla francesa con queso
Fruta natural, Pan
 750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
 1 3 7

28
Ensalada con lechuga, tomate y manzana.
Ollica de legumbres y arroz integral
Huevo con puré de patata y verduras al vapor
Fruta de temporada, Pan integral
 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
 1 12 3

29
Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz.
Espaguetis con atún y tomate,
Fruta de temporada, Pan
 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 10 6 4
 14

30
Ensalada de lechuga tomate y maíz.
Puré de verduras,
Hamburguesa vegetal
Fruta, Pan integral
 Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
 1 12 7





ABRIL SENSE GLUTEN



(TODO EL PAN ES SIN GLUTEN)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

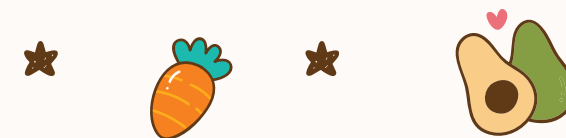
DIJOUS

DIVENDRES

		<p>1</p> <p>Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada y pan.</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>14</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6</p>	<p>15</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada y Pan.</p> <p>Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14</p>	<p>16</p> <p>Ensalada con lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada y Pan integral</p> <p>Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12</p>	<p>17</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria. Hummus Paninis con pan sin gluten de jamon york y queso Yogur.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10</p>
<p>20</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria. Rogut de pavo, Tortilla de patata, Fruta de temporada, Pan</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12 3</p>	<p>21</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino y olivas. Crema de calabacín con picatostes (sin gluten) Merluza al horno con patatas panadera Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4 14 12</p>	<p>22</p> <p>Ensalada con lechuga y tomate. Fabada asturiana, Tortilla de patatas Fruta natural. Pan.</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 4 14 3</p>	<p>23</p> <p>Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla. Arroz de caldo de cocido. Ropa vieja Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Pasta (sin gluten) integral a la carbonara, Lomo al horno, Fruta natural, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7</p>
<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Guiso de patatas con chorizo y verduras (zanahoria, cebolla y pimiento), Hamburguesa de ternera Fruta natural, Pan</p> <p>750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 12</p>	<p>28</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y manzana. Ollica de legumbres (sin lentejas) y arroz integral Huevo con puré de patata y verduras al vapor Fruta de temporada, Pan integral</p> <p>720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 12 3</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz. Espaguetis (sin gluten) con atún y tomate, Fruta de temporada, Pan</p> <p>680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 13 3 10 6 4 14</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz. Puré de verduras, Magro con tomate, Fruta, Pan integral</p> <p>Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12</p>	



ABRIL SENSE OU



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Empty box for Monday.

Empty box for Tuesday.

1
Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla.
Pollo en salsa de champiñones.
Fruta de temporada y pan.
 Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12

2
 Empty box for Thursday.

3
 Empty box for Friday.

6
 Empty box for Monday.

7
 Empty box for Tuesday.

8
 Empty box for Wednesday.

9
 Empty box for Thursday.

10
 Empty box for Friday.

13
 Empty box for Monday.

14
Ensalada con lechuga, pepino y remolacha.
Arroz con tomate.
Longanizas de pollo,
Fruta de temporada, Pan integral
 Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53
 1 12 6

15
Ensalada con lechuga y tomate.
Patatas a la Riojana,
Filete de merluza con pimientos
Fruta de temporada y Pan.
 Kcal: 576 Prot: 12% Lip: 31% HC: 57%
 1 12 4 14

16 **Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria.**
Crema de verduras
Muslo de pollo al horno con patatas,
Fruta de temporada y Pan integral
 Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12

17 **Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria.**
Hummus
Pizza.
Yogur.
 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2
 3 7 14 4 6 10

20 **Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria.**
Rogut de pavo,
Patatas al horno con tacos de jamón
Fruta de temporada, Pan
 Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
 1 12

21 **Ensalada con lechuga, pepino y olivas.**
Crema de calabacín con picatostes
Merluza al horno con patatas panadera
Fruta de temporada, Pan integral
 Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4 14 12

22 **Ensalada con lechuga y tomate.**
Fabada asturiana,
Fritada de tomate con queso fresco
Fruta natural. Pan.
 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
 1 12 4 14

23 **Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla.**
Arroz de caldo de cocido.
Ropa vieja
Fruta de temporada, Pan integral
 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12

24 **Ensalada con lechuga, tomate y maiz.**
Pasta (sin huevo) integral a la carbonara,
Lomo al horno,
Fruta natural, Pan
 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
 1 6 10 7

27 **Ensalada de lechuga, tomate y pepino.**
Guiso de patatas con chorizo y verduras (zanahoria, cebolla y pimiento),
San Jacobo,
Fruta natural, Pan
 750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
 1 6 7 14 2 3 4 9 10 11

28 **Ensalada con lechuga, tomate y manzana.**
Ollica de legumbres y arroz integral
Queso fresco con puré de patata y verduras al vapor
Fruta de temporada, Pan integral
 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
 1 12

29 **Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz.**
Espaguetis (sin huevo) con atún y tomate,
Fruta de temporada, Pan
 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 10 6 4
 14

30 **Ensalada de lechuga tomate y maíz.**
Puré de verduras,
Magro con tomate,
Fruta, Pan integral
 Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1
 12

Empty box for Friday.





DILLUNS

ABRIL SENSE LACTOSA



DIVENDRES

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

		<p>1 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada y pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>14 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6</p>	<p>15 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada y Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14</p>	<p>16 Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada y Pan integral Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12</p>	<p>17 Ensalada con lechuga, pepino y zanahoria. Hummus Croquetas, mini empanadillas Pizza. Yogur. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10</p>
<p>20 Ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria. Rogut de pavo, Tortilla de patata, Fruta de temporada, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12 3</p>	<p>21 Ensalada con lechuga, pepino y olivas. Crema de calabacín con picatostes Merluza al horno con patatas panadera Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4 14 12</p>	<p>22 Ensalada con lechuga y tomate. Fabada asturiana, Tortilla de patatas Fruta natural. Pan. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 4 14 3</p>	<p>23 Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla. Arroz de caldo de cocido. Ropa vieja Fruta de temporada, Pan integral 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12</p>	<p>24 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Pasta integral con tomate, Lomo al horno, Fruta natural, Pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7</p>
<p>27 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Guiso de patatas con chorizo y verduras (zanahoria, cebolla y pimiento), Hamburguesa de ternera Fruta natural, Pan 750 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12</p>	<p>28 Ensalada con lechuga, tomate y manzana. Ollica de legumbres y arroz integral Huevo con puré de patata y verduras al vapor Fruta de temporada, Pan integral 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 3</p>	<p>29 Ensalada con lechuga, tomate, pepino, remolacha y maíz. Espaguetis con atún y tomate, Fruta de temporada, Pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 10 6 4 14</p>	<p>30 Ensalada de lechuga tomate y maíz. Puré de verduras, Magro con tomate, Fruta, Pan integral Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12</p>	