



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 <b>ENERO</b>	31 <b>ENERO</b>	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz guisado con pollo</li> <li>• Tortilla de espinacas</li> <li>• Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>• Pan integral y plátano</li> </ul> <p>Kcal: 645 PT: 15 L: 29 HC: 56</p>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pescado</li> <li>• Salchichas de pollo al vino.</li> <li>• Pan y piña</li> </ul> <p>Kcal: 668 PT: 24 L: 27 HC: 86.7</p>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín.</li> <li>• Merluza al horno con patatas fritas</li> <li>• Pan integral y piña</li> </ul> <p>Kcal: 580 PT:18 L: 26 HC: 46</p>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras</li> <li>• croquetas</li> <li>• Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>• Manzana y pan</li> </ul> <p>Kcal: 635 PT: 24 L: 22 HC: 78</p>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estofado de y patatas con choco.</li> <li>• Rosada al horno</li> <li>• Ensalada de lechuga, tomate</li> <li>• Pan y yogur</li> </ul> <p>Kcal: 635 PT: 24 L:22 HC:</p>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz chino</li> <li>• Tomate aliñado</li> <li>• Filete de pollo.</li> <li>• Pan integral y plátano</li> </ul> <p>Kcal: 670 HC: 83 PT: 35 L: 25</p>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido de garbanzos con judías verdes, zanahoria y patata.</li> <li>• Calamares fritos.</li> <li>• Ensalada de lechuga, tomate</li> <li>• Pan y yogur</li> </ul> <p>Kcal: 635 PT: 24 L: 22 HC: 94</p>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas y salchichas</li> <li>• Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</li> <li>• Pan integral y plátano</li> </ul> <p>Kcal: 649 PT: 26.25 L: 22 HC:87</p>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes</li> <li>• Tortilla de patatas con lechuga aliñada.</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Naranja</li> </ul> <p>Kcal: 635 PT: 24 L: 22 HC: 94</p>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín y zanahoria.</li> <li>• Albóndigas</li> <li>• Tomate aliñado con queso fresco</li> <li>• Pan integral y naranja</li> </ul> <p>Kcal: 640 PT: 21 L: 25 HC: 83</p>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potaje de garbanzos</li> <li>• Calamares en salsa</li> <li>• Ensalada</li> <li>• Pan integral y manzana</li> </ul> <p>Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 105</p>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con salsa de tomate, carne de pollo picada.</li> <li>• Salchichas al vino</li> <li>• Ensalada de lechuga,</li> <li>• Pan y manzana</li> </ul> <p>Kcal: 715 PT: 27 L: 28 HC: 90</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella con pollo</li> <li>• Croquetas de pollo</li> <li>• Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</li> <li>• Pan integral y plátano</li> </ul> <p>Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29</p>
20 <b>FESTIVO</b>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo vegetal con fideos.</li> <li>• Albóndigas de pollo con salsa de tomate casero.</li> <li>• Ensalada de lechuga.</li> <li>• Pan y plátano</li> </ul> <p>Kcal: 649 PT: 26.25 L: 22 HC: 87</p>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potaje de alubias con patatas y zanahoria.</li> <li>• lomo de merluza en salsa</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Pan integral y plátano</li> </ul> <p>Kcal: 600 PT: 25.25 L: 21 HC: 82</p>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con estrellitas</li> <li>• Hamburguesa de pollo y tomate</li> <li>• Pan integral y plátano</li> </ul> <p>Kcal: 690 PT: 26.25 L: 22 HC: 78</p>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones</li> <li>• Pollo en salsa</li> <li>• Pan y manzana</li> </ul> <p>Kcal: 687 PT: 11 L: 36 HC: 66</p>
27 <b>FESTIVO</b>	28 <b>FESTIVO</b>			



## ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Pisto de verduras Palitos de merluza Yogur	2 Ensalada variada Tortilla de patatas Fruta	3 Calamares a la riojana Ensalada Fruta
6 Tortilla de calabacín con patata ensalada de canónigos con queso fresco y tomate Fruta	7 Sopa de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha Fruta	8 Puré de verduras. Rosada o mero con salsa Fruta	9 Sopa de fideos Filete de pavo a la plancha Fruta	10 Arroz salteado con dados de calabacín, piña, pollo. Fruta
13 Puré de calabaza Tortilla de atún Fruta	14 Sopa de fideos. Pollo a la plancha Fruta	15 Crema de verduras Queso fresco con jamón cocido Fruta	16 Puré de patatas Tortilla francesa Yogur	17 Chipirones a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, atún y palitos de mar Fruta
20  <b>FESTIVO</b>	21 Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz. Tortilla de patatas Fruta	22 Puré de patatas. Champiñones rellenos de jamón serrano y gratinados con queso.	23 Crema de verduras lenguado a la plancha macedonia de frutas	24 Pizza casera con verduras, atún y pavo.
27  <b>FESTIVO</b>	28  <b>FESTIVO</b>			