

11

1º. Crema de calabaza

2º. Macarrones a la bognesa

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
424	21	101	5

12

1º. Potaje de verduras

2º. Pescado a la portuguesa con papas sancochadas

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
481	16	94	4

13

1º. Pure de berros

2º. Ropa vieja

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
798	37	98	28

14

1º. Sopa mixta

2º. Tortilla española con ensalada mixta

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
761	34	104	24

15

1º. Moros y cristianos

2º. Pizza jamón y champiñones

• Yogur / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
765	45	89	25

18

1º. Pasta pomodoro

2º. Jamoncito de pollo con ensalada mixta

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
449	21	78	6

19

1º. Rancho canario

2º. Arroz con pescado

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
541	22	82	14

20

1º. Sopa de pescado

2º. Estofado de carne con menestra

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
586	31	94	9

21

1º. Potaje de acelgas

2º. Huevos a la riojana con papas panaderas

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
609	25	111	7

22

1º. Crema de zanahorias

2º. Churros de pescado con pisto de verduras

• Yogur / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
574	27	79	18

25

1º. Potaje de lentejas

2º. Pescado al horno con verduritas salteadas

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
639	24	112	10

26

1º. Crema de coliflor con frutos secos

2º. Tortilla española con ensalada de tomate

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
738	31	100	24

27

1º. Pure de espinaca

2º. Muslo de pollo al laurel con papas dado

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
491	25	49	19

28

1º. Sopa de ternera

2º. Ropa vieja

• Fruta / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
609	25	111	7

29

1º. Purrusalda

2º. Fideuá tradicional

• Yogur / Pan

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
574	27	79	18