



LUNES



6

MARTES

Dietista-Nutricionista
Joana Liana Trebolazabala
Nº Colegiada: EUS00038

7

MIÉRCOLES

1

8

JUEVES

2

9

VIERNES

3

10

Crema de calabacín/
cream of zucchini
Pollo asado a la barbacoa/
barbecue roast chicken
Ensalada/ salad
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 444 Lip. 23 Hid. 33 Prot. 25

13

14

15

16

17

Patatas a la riojana/
potatoes Riojana's style
Filete de sajonia/
saxony steak
Pimientos asados/ roasted peppers
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 621 Lip. 24 Hid. 59 Prot. 36

Pasta a la carbonara/
pasta carbonara
Palometa en salsa de tomate/
pomfret in tomato sauce
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 796 Lip. 37 Hid. 69 Prot. 44

Garbanzos estofados/
chickpea stew
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Ensalada/ salad
Fruta en almíbar/ syrup fruit
Kcal 737 Lip. 33 Hid. 75 Prot. 30

Judías verdes con patatas/
green beans with potatoes
Pollo asado/
roasted chicken
Ensalada/ salad
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit
Kcal 502 Lip. 20 Hid. 49 Prot. 28

Lentejas con setas/
lentils with mushrooms
Filete de ternera a la plancha/
grilled beef steak
Ensalada/ salad
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 584 Lip. 19 Hid. 59 Prot. 40

20

21

22

23

24

Menestra de verduras/
vegetable stew
Milanesa de pollo/
breaded chicken
Pimientos al ajillo/ garlic peppers
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 604 Lip. 30 Hid. 42 Prot. 36

Arroz tres delicias/
rice three delights
Merluza rebozada/
battered hake
Ensalada/ salad
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit
Kcal 850 Lip. 31 Hid. 100 Prot. 39

Fabada asturiana/
Asturian bean stew
Filetes de lomo a la plancha/
grilled tenderloin steak
Champiñones/ mushrooms
Fruta en almíbar/ syrup fruit
Kcal 810 Lip. 41 Hid. 59 Prot. 43

Coliflor gratinada/
grated cauliflower
Tortilla de calabacín/
zucchini omelet
Ensalada/ salad
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 647 Lip. 37 Hid. 53 Prot. 23

Garbanzos con verduritas/
chickpeas with vegetables
Escalope de ternera/
breaded veal
Ensalada/ salad
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 701 Lip. 16 Hid. 86 Prot. 44

27

28

29

30

Lentejas con chorizo/
lentils with chorizo
Pollo asado con verduritas/
roast chicken with vegetables
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 729 Lip. 31 Hid. 56 Prot. 52

Brócoli con bacon y queso/
broccoli with bacon & cheese
Merluza en salsa de piquillos/
hake in pepper sauce
Fruta variada/ varied fruit
Kcal 504 Lip. 26 Hid. 39 Prot. 37

Alubias con calabaza/
beans with pumpkin
Huevos cocidos con jamón
y tomate/ boiled eggs
with ham and tomato
Fruta en almíbar/ syrup fruit
Kcal 703 Lip. 27 Hid. 66 Prot. 41

Pasta a la boloñesa/
Bolognese pasta
Filetes de lomo a la plancha/
grilled tenderloin steak
Ensalada/ salad
Actimel y fruta/ actimel & fruit
Kcal 700 Lip. 33 Hid. 69 Prot. 30

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.

Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.