

octubre 2017

lu.	ma.	mi.	ju.	vi.
<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras y arroz</p> <p>Salchicha al horno con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>629KCAL/68HC/30LIP/26PRO</p>	<p>3 Brócoli con patata</p> <p>Huevos al gratén con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>593KCAL/38HC/28LIP/34PRO</p>	<p>4</p> <p>Arroz al estilo tres delicias</p> <p>Atún plancha con tomate frito</p> <p>Fruta</p> <p>585KCAL/61HC/29LIP/28PRO</p>	<p>5</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Pavo guisado con manzana</p> <p>Natillas</p> <p>563KCAL/42HC/31LIP/35PRO</p>	<p>6 Macarrones con tomate y berenjena</p> <p>Limanda al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p>693KCAL/78HC/33LIP/27PRO</p>
<p>9</p> <p>Patatas guisadas con chorizo</p> <p>Lomo cerdo con calabacín plancha</p> <p>Fruta</p> <p>545KCAL/65HC/30LIP/26PRO</p>	<p>10</p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Croquetas de cocido con ensalada de tomate y lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>517KCAL/39HC/29LIP/28PRO</p>	<p>11</p> <p>Canelones de atún con tomate gratinados</p> <p>Pechuga pollo plancha con champiñones al ajillo</p> <p>Fruta</p> <p>679KCAL/65HC/33LIP/29PRO</p>	<p>12</p> <p>Menestra de verdura</p> <p>Bacalao en salsa verde</p> <p>Flan</p> <p>616KCAL/51HC/29LIP/25PRO</p>	<p>13 Arroz con verduras y salchichas</p> <p>Tortilla de cebolla, jamón y queso con ensalada de maíz y remolacha</p> <p>Fruta</p> <p>593KCAL/68HC/28LIP/30PRO</p>
<p>16</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Hamburguesa ternera plancha con tomate rito</p> <p>Fruta</p> <p>604KCAL/65HC/31LIP/29 PRO</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Merluza horno con pisto verduras</p> <p>Fruta</p> <p>512KCAL/34HC/26LIP/28PRO</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rollos jamón y queso rebozados con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>631KCAL/73HC/34LIP/25PRO</p>	<p>19</p> <p>Acelga rehogada con patata y jamón</p> <p>Calamares encebollados</p> <p>Cuajada con miel</p> <p>594KCAL/38HC/33LIP/28PRO</p>	<p>20</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Pollo asado con ensalada de tomate</p> <p>Fruta</p> <p>563KCAL/53HC/31LIP/29PRO</p>
<p>23 Espagueti con salsa de champiñones</p> <p>Alitas de pollo al ajillo con berenjena plancha</p> <p>Fruta</p> <p>640 KCAL/83HC/33LIP/29PRO</p>	<p>24</p> <p>Borrajá con patata</p> <p>Bacalao rebozado con pimientos rojos asados</p> <p>Fruta</p> <p>489KCAL/25HC/34LIP/27PRO</p>	<p>25</p> <p>Guisantes estofados con jamón y cebolla</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>587KCAL/65HC/30LIP/29PRO</p>	<p>26 Coliflor s/patata gratinada con queso</p> <p>Salmón con patatas al eneldo al horno</p> <p>Yogur</p> <p>601KCAL/40HC/34LIP/28PRO</p>	<p>27</p> <p>Sopa de verdura</p> <p>Lomo de cerdo a la riojana</p> <p>Fruta</p> <p>538KCAL/30HC/31LIP/27PRO</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Costilla de cerdo en ajoaceite con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>578KCAL/49HC/27LIP/30PRO</p>	<p>31</p> <p>Guisantes con patatas, jamón y huevo duro</p> <p>Dorada al horno con pimientos asados</p> <p>Yogur</p> <p>578KCAL/47HC/27LIP/30PRO</p>			