

MENU COMIDA Y SALUD CLASSIC

<p>LUNES Ensaladilla rusa Chuleta a la riojana con pimientos Futa del tiempo Pan Kcal:1087 P:45 L:43 HC: 64</p>	<p>LUNES Ensalada de garbanzos Rotti de cerdo con manzana y bacon Yogur de sabor Pan Kcal: 872.77 P: 38 L:42 HC: 59</p>	<p>LUNES Ensalada de patata y pollo Salmón a la crema de queso Fruta del tiempo Pan Kcal:1209 P: 64 L:65 HC:69</p>	<p>LUNES Ensalada de pasta con maiz Carne gobernada Fruta del tiempo Pan Kcal: 1208 P:60 L:30 HC:172</p>
<p>MARTES Fidegüa montañesa Merluza a la sidra con patatas panadera Yogur de sabor Pan Kcal:859 P:44 L:28 HC: 107</p>	<p>MARTES Arroz al estilo oriental Bacalao en salsa de piquillo Fruta del tiempo Pan Kcal: 924 P: 54 L:29 HC: 112</p>	<p>MARTES Paella valenciana Lomo adobado con pisto Yogur de sabor Pan Kcal: 1020 P:46 L:40 HC:120</p>	<p>MARTES Arroz con pollo al curry Albondigas de pescado en salsa con guisantes Yogur de sabor Pan Kcal: 950 P:36 L: 26 HC:147</p>
<p>MIÉRCOLES Fabas con almejas Pollo a la cerveza Natillas Pan Kcal:1050 P:53 L:41 HC: 88</p>	<p>MIÉRCOLES Macarrones a la crema con salmón Sarten de la abuela Yogur de sabor Pan Kcal: 1007 P: 54 L:55 HC:129</p>	<p>MIÉRCOLES Patatas a la riojana Pollo en pepitoria con pimientos Fruta del tiempo Pan Kcal: 1065 P:51 L:70 HC:111</p>	<p>MIÉRCOLES Lentejas con morcilla Tortilla rellena Fruta del tiempo Pan Kcal: 913 P:36 L:38 HC:106</p>
<p>JUEVES Ragu de ternera Atun con fritada Yogur de sabor Pan Kcal: 975 P:51 L: 38 HC: 97</p>	<p>JUEVES Caldereta de merluza Huevos al plato Fruta del tiempo Pan Kcal: 917 P:38 L: 31 HC:79</p>	<p>JUEVES Espaguetti carbonara Merluza a la gallega Yogur de sabor Pan Kcal:985 P:48 L: 33 HC: 127</p>	<p>JUEVES Caracolas con crema de queso Redondo de ternera en salsa con patatas Natillas Pan Kcal:1102 P:50 L:53 HC:108</p>
<p>VIERNES Arroz meloso con bacalao Pastel de carne Fruta del tiempo Pan Kcal: 929 P:38 L: 32 HC: 122</p>	<p>VIERNES Lasaña de carne Merluza a la milanesea con guisantes Arroz con leche Pan Kcal:1030 P:53 L: 40 HC: 223</p>	<p>VIERNES Guisantes con jamón Costillas guisadas con cubitos de patata Flan Pan Kcal: 1215 P: 54 L: 77 HC:97</p>	<p>VIERNES Caldereta de conejo Bacalao con compota de tomate Fruta del tiempo Pan Kcal:898 P:60 L: 28 HC:73</p>

*Calcio y Hierro expresados en mg

*P: proteínas, L: lípidos (grasas) HC : hidratos de carbono. Expresadas en gramos

MENU COMIDA Y SALUD LIGHT

<p>LUNES Ensalada de judía verde Limanda con mojo rojo con patata panadera Yogur desnatado Pan Kcal:736 P: 51 L: 19 HC: 93</p>	<p>LUNES Gazpacho Merluza al cava Yogur desnatado Pan Kcal: 717 P:34 L: 33 HC: 68</p>	<p>LUNES Salmorejo Pechuga de pollo a la finas hierbas con guarnición de arroz Yogur desnatado Pan Kcal: 862 P: 45 L:40 HC: 83</p>	<p>LUNES Crema fria de zanahoria y naranja Pollo al chilindrón con patata panadera Yogur desnatado Pan Kcal:730 P: 36 L: 37 HC:63</p>
<p>MARTES Garbanzos con espinacas Huevos gratinados Fruta del tiempo Pan Kcal:780 P: 52 L:36 HC: 113</p>	<p>MARTES Mejillones a la vinagreta Pollo a la naranja con patata cocida Fruta del tiempo Pan Kcal: 756 P:44 L:37 HC: 68</p>	<p>MARTES Menestra de verduras Pastel de gamba y merluza Fruta del tiempo Pan Kcal: 888 P:36 L:67 HC: 86</p>	<p>MARTES Brócoli al ajillo Asado de pavo con guarnición de arroz Compota de manzana Pan Kcal: 737 P:35 L: 33 HC:76</p>
<p>MIÉRCOLES Pisto de bacalao Fundido de lomo y queso con patata cocida Yogur desnatado Pan Kcal: 783 P: 46 L: 31 HC: 77</p>	<p>MIÉRCOLES Judias verdes con carne Tortilla de patata Yogur desnatado Pan Kcal: 762 P:37 L: 39 HC:67</p>	<p>MIÉRCOLES Tallarines frutti di mare Tortilla juliana Yogur desnatado Pan Kcal: 719 P:41 L: 33 HC:118</p>	<p>MIÉRCOLES Tomates a la provenzal Merluza con pisto Yogur desnatado Pan Kcal: 773 P: 41 L: 34 HC:49</p>
<p>JUEVES Espirales salteados con champiñones y jamón Pollo al ajo cabañil Fruta del tiempo Pan Kcal: 721 P:48 L: 24 HC:115</p>	<p>JUEVES Vichyssoise Salmón a la mostaza con zanahoria bay Compota de manzana Pan Kcal: 798 P:48 L: 37 HC:67</p>	<p>JUEVES Crema de calabacin Hamburguesa mixta con cubitos de patata Gelatina Pan Kcal: 843 P:29 L: 51 HC: 67</p>	<p>JUEVES Garbanzos con mejillones Lomo braseado en salsa de pasas Fruta del tiempo Pan Kcal: 837 P:52 L: 21 HC: 103</p>
<p>VIERNES Crema de coliflor Lacon encebollado con patata cocida Gelatina Pan Kcal: 727 P:40 L:24 HC: 74</p>	<p>VIERNES Lentejas estofadas Tacos de lomo a la sidra Yogur desnatado Pan Kcal:757 P:56 L: 22 HC: 98</p>	<p>VIERNES Paella de verduras Rodaja de atun con compota de tomate Yogur desnatado Pan Kcal: 836 P:52 L:38 HC:107</p>	<p>VIERNES Caracolas al pesto Salmon al eneldo con guisantes, zanahoria y maiz Yogur desnatado Pan Kcal:881 P:60 L:40 HC:121</p>

*Calcio y Hierro expresados en mg

*P: proteínas, L: lípidos (grasas) HC : hidratos de carbono. Expresadas en gramos