

Régimen No Mostaza

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

15

Kcal 799  
Lip. 25

P. 38  
H.C. 105

- Patatas a la riojana
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

16

Kcal 1013  
Lip. 39

P. 39  
H.C. 124

- Macarrones napolitana
- Alitas de pollo con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

17

Kcal 828  
Lip. 17

P. 51  
H.C. 118

- Garbanzos
- Filete de abadejo en salsa marinera
- Fruta
- Pan

18

Kcal 967  
Lip. 21

P. 35  
H.C. 163

- Paella
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Yogurt sabores
- Pan

19

Kcal 718  
Lip. 27

P. 23  
H.C. 96

- Crema de calabacín
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro
- Fruta
- Pan

22

Kcal 691  
Lip. 18

P. 45  
H.C. 87

- Puré de verdura
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

23

Kcal 889  
Lip. 25

P. 38  
H.C. 131

- Arroz tres delicias
- Medallones de merluza en salsa verde
- Yogurt sabores
- Pan

24

Kcal 832  
Lip. 20

P. 33  
H.C. 129

- Alubias blancas
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

25

26

Kcal 1009  
Lip. 26

P. 32  
H.C. 161

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- San jacob con lechuga
- Fruta
- Pan

29

30

31



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta