



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	646	HC	75	4	Kcal	954	HC	70	5	Kcal	771	HC	110	6		7	Kcal	706	HC	100			
	Lip	25	Prot	34		Lip	49	Prot	60		Lip	17	Prot	49				Lip	20	Prot	34			
Crema de puerros y espinacas Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta fresca					Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo					Macarrones con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					FIESTA					Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				
Arroz - Pescado - Yogur					Crema - Pescado - Fruta					Verdura - Carne - Yogur					Sopa - Ave - Yogur									
10	Kcal	827	HC	108	11	Kcal	719	HC	77	12	Kcal	750	HC	124	13	Kcal	707	HC	89	14	Kcal	683	HC	75
	Lip	29	Prot	38		Lip	36	Prot	25		Lip	18	Prot	29		Lip	18	Prot	50		Lip	23	Prot	41
Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca					Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible				
Crema - Pescado - Yogur					Arroz - Pescado - Yogur					Verdura - Ave - Yogur					Verdura - Huevo - Yogur					Sopa - Carne - Fruta				
17	Kcal	658	HC	99	18	Kcal	660	HC	78	19	Kcal	913	HC	136	20	Kcal	804	HC	88	21	Kcal	785	HC	107
	Lip	10	Prot	45		Lip	20	Prot	43		Lip	33	Prot	23		Lip	25	Prot	29		Lip	26	Prot	35
Lentejas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo fresco con calabacín y zanahoria Natillas					Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca					Patatas guisadas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Alubias rojas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				
Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Pescado - Fruta					Crema - Pescado - Yogur					Sopa - Ave - Yogur					Verdura - Carne - Yogur				
24	Kcal	841	HC	110	25	Kcal	819	HC	106	26	Kcal	697	HC	76	27	Kcal	824	HC	106	28	Kcal	796	HC	72
	Lip	35	Prot	26		Lip	28	Prot	41		Lip	25	Prot	46		Lip	29	Prot	41		Lip	42	Prot	25
Garbanzos con verduras locales San jacobito con ensalada Fruta fresca					Macarrones integrales italiana Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Lentejas estofadas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca					Menestra de verduras Albondigas con champiñones Fruta fresca				
Crema - Carne - Yogur					Verdura - Ave - Lácteo					Pasta - Huevo - Fruta					Verdura - Pescado - Yogur					Arroz - Pescado - Yogur				
31	Kcal	634	HC	88																				
	Lip	24	Prot	21																				
Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca																								
Pasta - Ave - Yogur																								

