



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	738	HC	107	4	Kcal	897	HC	66	5	Kcal	792	HC	88	6	Kcal	841	HC	126	7	Kcal	651	HC	76
	Lip	22	Prot	29		Lip	46	Prot	59		Lip	33	Prot	30		Lip	26	Prot	33		Lip	25	Prot	34
Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Quesitos la vaca que rie					Sopa de ave con fideos integrales Muslo de pollo asado con judías verdes Fruta fresca					Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca					Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo de sajonia rebozado con ensalada Fruta fresca				
Pasta - Carne - Fruta					Verdura - Huevo - Yogur					Sopa - Pescado - Yogur					Verdura - Ave - Yogur					Arroz - Pescado - Lácteo				
10	Kcal	867	HC	102	11	Kcal	677	HC	88	12	Kcal	763	HC	108	13	Kcal	734	HC	90	14	Kcal	994	HC	115
	Lip	22	Prot	39		Lip	31	Prot	15		Lip	21	Prot	41		Lip	24	Prot	42		Lip	43	Prot	41
Alubias blancas con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Crema de verduras locales San jacobito con ensalada Fruta fresca					Paella de carne Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patatas guisadas Bacalao a la romana con zanahoria y champiñón Natillas					Lentejas con arroz Albondigas a la jardinera Fruta fresca				
Arroz - Huevo - Lácteo					Pasta - Ave - Yogur					Verdura - Pescado - Yogur					Ensalada - Carne - Fruta					Crema - Pescado - Yogur				
17	Kcal	635	HC	76	18	Kcal	765	HC	95	19	Kcal	899	HC	126	20	Kcal	702	HC	78	21	Kcal	754	HC	105
	Lip	18	Prot	39		Lip	26	Prot	41		Lip	29	Prot	41		Lip	25	Prot	45		Lip	14	Prot	54
Vainas con patatas Lomo fresco con pimiento rojos y vainas Fruta fresca					Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					Caracollitos bolognesa Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de purrezalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca				
Arroz - Huevo - Yogur					Ensalada - Ave - Yogur					Verdura - Ave - Yogur					Pasta - Pescado - Fruta					Crema - Carne - Yogur				
24	Kcal	798	HC	128	25	Kcal	884	HC	122	26	Kcal	807	HC	99	27	Kcal	858	HC	66	28	Kcal	733	HC	92
	Lip	23	Prot	20		Lip	34	Prot	27		Lip	27	Prot	46		Lip	44	Prot	53		Lip	20	Prot	49
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					Arroz con tomate Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					Alubias blancas estofadas Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta fresca					Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
Verdura - Huevo - Yogur					Ensalada - Pescado - Yogur					Crema - Carne - Fruta					Pasta - Huevo - Yogur					Arroz - Ave - Yogur				
31	Kcal	714	HC	79																				
	Lip	32	Prot	24																				
Vainas con patatas Nuggets con ensalada Fruta fresca																								
Arroz - Huevo - Lácteo																								

