



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 693 HC 76 Lip 23 Prot 42 Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Yogur bebible	2 Kcal 794 HC 103 Lip 25 Prot 43 Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta fresca	3 Kcal 841 HC 117 Lip 29 Prot 32 Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
		Pasta - Pescado - Fruta	Sopa - Carne - Lácteo	Crema - Ave - Yogur
6 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41 Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	7 Kcal 628 HC 82 Lip 15 Prot 43 Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con champiñones Flan	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	9 Kcal 962 HC 74 Lip 48 Prot 60 Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con calabacin y zanahoria Fruta fresca	10 Kcal 816 HC 122 Lip 21 Prot 41 Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Yogur
Sopa - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Verdura - Carne - Fruta
13 Kcal 779 HC 62 Lip 45 Prot 31 Vainas con patatas Hamburguesa con ensalada Quesitos la vaca que rie	14 Kcal 675 HC 90 Lip 9 Prot 58 Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	15 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	16 Kcal 804 HC 88 Lip 25 Prot 29 Patatas guisadas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	17 Kcal 913 HC 136 Lip 33 Prot 23 Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca
Arroz - Huevo - Fruta	Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta
20 Kcal 643 HC 66 Lip 26 Prot 39 Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 994 HC 108 Lip 52 Prot 26 Crema de calabaza local con picatostes Albondigas con patatas fritas Postre especial	22 Kcal 808 HC 125 Lip 16 Prot 46 Arroz con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	23 Kcal 806 HC 107 Lip 29 Prot 34 Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	24 Kcal 740 HC 85 Lip 21 Prot 56 Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Ensalada - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
27 Kcal 1079 HC 96 Lip 50 Prot 65 Alubias rojas con verduras Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta fresca	28 Kcal 710 HC 87 Lip 25 Prot 38 Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur	29 Kcal 813 HC 117 Lip 27 Prot 30 Caracolillos con tomate Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	30 Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15 Crema de verduras San jacob con ensalada Fruta fresca	
Sopa - Huevo - Yogur	Ensalada - Carne - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Patata - Pescado - Yogur	

