



LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
2	Kcal	772	HC	60	3	Kcal	698	HC	86	4	Kcal	695	HC	99	5	Kcal	631	HC	82	6	Kcal	0	HC	0
	Lip	45	Prot	27		Lip	28	Prot	28		Lip	9	Prot	56		Lip	19	Prot	35		Lip	0	Prot	0
Menestra de verduras Albondigas con champiñones Quesitos la vaca que rie					Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca				Crema de purrusalda Redondo de ternera con patatas Fruta fresca				Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pavo con ensalada Yogur bebible							
9	Kcal	818	HC	118	10	Kcal	670	HC	75	11	Kcal	782	HC	76	12	Kcal	751	HC	91	13	Kcal	775	HC	79
	Lip	27	Prot	32		Lip	23	Prot	43		Lip	29	Prot	57		Lip	27	Prot	38		Lip	36	Prot	30
Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur					Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Garbanzos con verduras locales Merluza fresca con mahonesa Natillas				Vainas con patatas Hamburguesa a la jardinera Fruta fresca							
16	Kcal	0	HC	0	17	Kcal	806	HC	92	18	Kcal	684	HC	80	19	Kcal	789	HC	97	20	Kcal	763	HC	120
	Lip	0	Prot	0		Lip	33	Prot	36		Lip	24	Prot	37		Lip	20	Prot	57		Lip	19	Prot	33
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con pimientos rojos Yogur bebible					Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Fruta fresca				Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Yogur				Paella vegetal Merluza en salsa verde Fruta fresca							
23	Kcal	695	HC	66	24	Kcal	786	HC	107	25	Kcal	777	HC	94	26	Kcal	791	HC	111	27	Kcal	734	HC	104
	Lip	25	Prot	55		Lip	26	Prot	35		Lip	24	Prot	51		Lip	18	Prot	51		Lip	22	Prot	39
Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				Marmitako Redondo de ternera con zanahorias y champiñon Yogur bebible				Macarrones italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				Paella de carne Pechuga de pollo con patatas Quesitos la vaca que rie							
30	Kcal	731	HC	85	31	Kcal	574	HC	68															
	Lip	25	Prot	46		Lip	15	Prot	39															
Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Vainas con patatas Lomo al horno con champiñones Fruta fresca																			

