



septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 878 HC 118 Lip 34 Prot 35 Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur Sopa - Carne - Fruta	2 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54 Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca Ensalada - Pescado - Yogur	3 Kcal 898 HC 84 Lip 49 Prot 34 Patatas a la riojana Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca Verdura - Huevo - Yogur	4 Kcal 857 HC 114 Lip 26 Prot 48 Caracolillos bolognesa Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca Crema - Carne - Yogur
7 Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37 Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca Ensalada - Huevo - Yogur	8 Kcal 855 HC 107 Lip 35 Prot 32 Caracolillos con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca Verdura - Pescado - Yogur	9 Kcal 617 HC 84 Lip 14 Prot 42 Crema de purreusalda Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca Arroz - Carne - Fruta	10 Kcal 714 HC 89 Lip 24 Prot 38 Alubias blancas con verduras locales Tortilla vegetal al horno con ensalada Fruta fresca Crema - Pescado - Yogur	11 Kcal 666 HC 75 Lip 24 Prot 34 Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible Sopa - Ave - Fruta
14 Kcal 886 HC 139 Lip 31 Prot 18 Lentejas con verduras locales Empanadillas con ensalada Fruta fresca Sopa - Huevo - Yogur	15 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54 Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca Verdura - Pescado - Yogur	16 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Ensalada - Ave - Yogur	17 Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35 Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca Verdura - Carne - Yogur	18 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Patata - Pescado - Fruta
21 Kcal 643 HC 66 Lip 26 Prot 39 Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca Patata - Huevo - Yogur	22 Kcal 752 HC 116 Lip 17 Prot 38 Macarrones bolognesa Merluza meniere Fruta fresca Verdura - Ave - Yogur	23 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24 Crema de calabaza local Albondigas con patatas fritas Fruta fresca Crema - Pescado - Yogur	24 Kcal 805 HC 99 Lip 21 Prot 60 Lentejas estofadas Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca Sopa - Carne - Lácteo	25 Kcal 665 HC 79 Lip 22 Prot 39 Purreusalda Pechuga de pollo con ensalada Natillas Verdura - Pescado - Fruta
28 Kcal 655 HC 79 Lip 25 Prot 31 Crema de verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta en almibar Arroz - Carne - Fruta	29 Kcal 861 HC 117 Lip 31 Prot 32 Alubias blancas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca Crema - Pescado - Yogur	30 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 Paella de carne Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca Verdura - Huevo - Yogur		

