



enero 2022

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	640	HC	81	4	Kcal	715	HC	101	5	Kcal	771	HC	110	6		7	Kcal	706	HC	100			
	Lip	25	Prot	23		Lip	26	Prot	20		Lip	17	Prot	49				Lip	20	Prot	34			
Crema de puerros y espinacas Filete vegetal a la romana con patatas fritas Fruta fresca					Patatas guisadas (gg) Tortilla paisana 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				
10	Kcal	763	HC	108	11	Kcal	617	HC	78	12	Kcal	750	HC	124	13	Kcal	795	HC	137	14	Kcal	683	HC	75
	Lip	24	Prot	33		Lip	21	Prot	30		Lip	18	Prot	29		Lip	17	Prot	27		Lip	23	Prot	41
Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Tofu en salsa con jardinera Fruta fresca					Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Patatas guisadas (gg) Garbanzos con calabaza Fruta fresca					Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible				
17	Kcal	658	HC	99	18	Kcal	771	HC	80	19	Kcal	842	HC	138	20	Kcal	790	HC	98	21	Kcal	759	HC	109
	Lip	10	Prot	45		Lip	35	Prot	37		Lip	26	Prot	18		Lip	21	Prot	24		Lip	24	Prot	32
Lentejas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes integrales Huevos cocidos con salsa de tomate Natillas					Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca					Patatas guisadas (gg) Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				
24	Kcal	828	HC	107	25	Kcal	771	HC	106	26	Kcal	725	HC	138	27	Kcal	747	HC	100	28	Kcal	700	HC	73
	Lip	32	Prot	32		Lip	24	Prot	37		Lip	13	Prot	20		Lip	22	Prot	39		Lip	27	Prot	34
Garbanzos con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca					Macarrones integrales con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Crema de verduras Paella vegetal Yogur					Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca					Menestra de verduras Tofu rebozado en salsa con champiñones Fruta fresca				
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																								

