



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> Kcal 744 HC 70 Lip 33 Prot 39	<b>2</b> Kcal 794 HC 103 Lip 25 Prot 43	<b>3</b> Kcal 791 HC 117 Lip 25 Prot 30
		Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur bebible	Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta fresca	Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
<b>6</b> Kcal 770 HC 83 Lip 27 Prot 49	<b>7</b> Kcal 672 HC 83 Lip 23 Prot 33	<b>8</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>9</b> Kcal 767 HC 93 Lip 33 Prot 28	<b>10</b> Kcal 816 HC 122 Lip 21 Prot 41
Lentejas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes integrales Tofu en salsa con champiñón Flan	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Yogur
<b>13</b> Kcal 646 HC 57 Lip 31 Prot 35	<b>14</b> Kcal 775 HC 142 Lip 9 Prot 36	<b>15</b> Kcal 664 HC 84 Lip 27 Prot 23	<b>16</b> Kcal 790 HC 98 Lip 21 Prot 24	<b>17</b> Kcal 842 HC 138 Lip 26 Prot 18
Vainas con patatas Tofu en salsa con ensalada Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta fresca	Crema de verduras Tortilla paisana Yogur	Patatas guisadas (gg) Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca
<b>20</b> Kcal 623 HC 110 Lip 8 Prot 30	<b>21</b> Kcal 840 HC 94 Lip 36 Prot 35	<b>22</b> Kcal 808 HC 125 Lip 16 Prot 46	<b>23</b> Kcal 806 HC 107 Lip 29 Prot 34	<b>24</b> Kcal 787 HC 97 Lip 30 Prot 34
Sopa de fideos (gg) Lentejas con verduras locales Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Huevos cocidos con salsa de tomate Postre especial	Arroz con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Marmitako Palitos de pescado con ensalada Fruta fresca
<b>27</b> Kcal 787 HC 105 Lip 25 Prot 35	<b>28</b> Kcal 696 HC 98 Lip 20 Prot 33	<b>29</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	<b>30</b> Kcal 704 HC 96 Lip 31 Prot 18	
Alubias rojas con verduras Filete vegetal a la romana con patatas fritas Fruta fresca	Patatas guisadas (gg) Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur	Caracolillos con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras Empanadillas con ensalada Fruta fresca	

