



LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	785	HC	82	<b>3</b>	Kcal	723	HC	91	<b>4</b>	Kcal	921	HC	159	<b>5</b>	Kcal	623	HC	83	<b>6</b>	Kcal	677	HC	95
	Lip	20	Prot	43		Lip	32	Prot	18		Lip	17	Prot	42		Lip	23	Prot	21		Lip	25	Prot	22
Lentejas con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie					Menestra de verduras Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca				Espirales con tomate Alubias rojas con verduras locales Fruta fresca				Sopa de fideos integrales (gg) Filete vegetal a la romana con patatas fritas Fruta fresca				Crema de purrusalda con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible							
<b>9</b>	Kcal	684	HC	85	<b>10</b>	Kcal	764	HC	101	<b>11</b>	Kcal	799	HC	128	<b>12</b>	Kcal	720	HC	100	<b>13</b>	Kcal	816	HC	131
	Lip	28	Prot	27		Lip	22	Prot	44		Lip	24	Prot	23		Lip	20	Prot	37		Lip	19	Prot	37
Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta fresca				Paella vegetal Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca				Patatas guisadas (gg) Bacalao a la romana con zanahoria y champiñón Natillas				Garbanzos con verduras locales Brocoli con patatas Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	744	HC	70	<b>17</b>	Kcal	692	HC	88	<b>18</b>	Kcal	874	HC	143	<b>19</b>	Kcal	758	HC	99	<b>20</b>	Kcal	756	HC	99
	Lip	33	Prot	39		Lip	19	Prot	44		Lip	29	Prot	20		Lip	33	Prot	18		Lip	22	Prot	43
Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur bebible					Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca				Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur				Alubias rojas con verduras locales Tofu en salsa con jardinera Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	706	HC	100	<b>24</b>	Kcal	704	HC	122	<b>25</b>	Kcal	816	HC	100	<b>26</b>	Kcal	587	HC	69	<b>27</b>	Kcal	657	HC	87
	Lip	20	Prot	34		Lip	13	Prot	21		Lip	27	Prot	46		Lip	21	Prot	31		Lip	18	Prot	42
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					Caracolillos con tomate Menestra de verduras Fruta fresca				Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Yogur bebible				Crema de puerros y espinacas Tofu en salsa con champiñón Fruta fresca				Patatas guisadas (gg) Bacalao en salsa marinera Quesitos la vaca que rie							
<b>30</b>	Kcal	669	HC	83	<b>31</b>	Kcal	842	HC	161															
	Lip	26	Prot	25		Lip	12	Prot	30															
Crema de verduras Filete vegetal a la romana con patatas fritas Yogur					Paella vegetal Alubias rojas con verduras locales Fruta fresca																			

