



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
2	Kcal	785	HC	82	3	Kcal	697	HC	84	4	Kcal	803	HC	115	5	Kcal	971	HC	69	6	Kcal	677	HC	95
	Lip	20	Prot	43		Lip	31	Prot	14		Lip	18	Prot	51		Lip	52	Prot	59		Lip	25	Prot	22
Lentejas con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie				Menestra de verduras San jacobó con ensalada Fruta fresca				Espirales con tomate Lomo adobado con judías verdes Fruta fresca				Sopa de ave con fideos integrales Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta fresca				Crema de parrusalda con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible								
Pasta - Ave - Fruta				Sopa - Pescado - Yogur				Verdura - Huevo - Yogur				Verdura - Carne - Yogur				Arroz - Pescado - Fruta								
9	Kcal	684	HC	85	10	Kcal	764	HC	101	11	Kcal	814	HC	115	12	Kcal	734	HC	90	13	Kcal	963	HC	104
	Lip	28	Prot	27		Lip	22	Prot	44		Lip	20	Prot	47		Lip	24	Prot	42		Lip	46	Prot	37
Crema de verduras locales Tortilla de patata y atún al horno con ensalada Yogur				Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta fresca				Paella de carne Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca				Patatas guisadas Bacalao a la romana con zanahoria y champiñón Natillas				Garbanzos con verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca								
Pasta - Ave - Fruta				Arroz - Huevo - Lácteo				Verdura - Pescado - Yogur				Ensalada - Carne - Fruta				Crema - Pescado - Yogur								
16	Kcal	670	HC	80	17	Kcal	692	HC	88	18	Kcal	874	HC	143	19	Kcal	711	HC	88	20	Kcal	754	HC	105
	Lip	19	Prot	41		Lip	19	Prot	44		Lip	29	Prot	20		Lip	30	Prot	27		Lip	14	Prot	54
Vainas con patatas Lomo fresco con pimientos rojos y vainas 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 y chorizo al horno con ensalada Yogur				Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca								
Arroz - Huevo - Fruta				Ensalada - Ave - Yogur				Verdura - Ave - Yogur				Pasta - Pescado - Fruta				Crema - Carne - Yogur								
23	Kcal	706	HC	100	24	Kcal	843	HC	106	25	Kcal	843	HC	99	26	Kcal	703	HC	76	27	Kcal	709	HC	81
	Lip	20	Prot	34		Lip	25	Prot	54		Lip	30	Prot	49		Lip	34	Prot	25		Lip	23	Prot	51
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Alubias blancas estofadas Merluza a la romana con mahonesa Yogur bebible				Crema de puerros y espinacas Hamburguesa con salteado campestre Fruta fresca				Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Quesitos la vaca que rie								
Verdura - Huevo - Yogur				Ensalada - Pescado - Yogur				Crema - Carne - Fruta				Pasta - Huevo - Yogur				Crema - Ave - Fruta								
30	Kcal	697	HC	76	31	Kcal	823	HC	113															
	Lip	25	Prot	46		Lip	19	Prot	56															
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Paella vegetal Jamón al horno con pimientos rojos Fruta fresca																				
Arroz - Huevo - Lácteo				Ensalada - Ave - Fruta																				

