



enero 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	582	HC	75	4	Kcal	791	HC	70	5	Kcal	683	HC	89	6		7	Kcal	728	HC	99			
	Lip	16	Prot	36		Lip	30	Prot	62		Lip	15	Prot	47				Lip	21	Prot	40			
Crema de puerros y espinacas Lomo al horno con patatas Fruta fresca				Patatas en salsa verde Muslo de pollo con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca				FIESTA				Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa marinera Fruta fresca								
10	Kcal	830	HC	99	11	Kcal	887	HC	97	12	Kcal	887	HC	82	13	Kcal	830	HC	80	14	Kcal	753	HC	93
	Lip	24	Prot	59		Lip	48	Prot	28		Lip	45	Prot	42		Lip	42	Prot	29		Lip	19	Prot	53
Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca				Patatas a la riojana Trucha asalmonada fresca con pimientos rojos Fruta fresca				Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Yogur bebible								
17	Kcal	588	HC	68	18	Kcal	690	HC	77	19	Kcal	657	HC	77	20	Kcal	671	HC	103	21	Kcal	719	HC	89
	Lip	16	Prot	44		Lip	23	Prot	44		Lip	24	Prot	36		Lip	15	Prot	36		Lip	25	Prot	37
Sopa de ave con arroz Lomo fresco con ensalada Fruta fresca				Crema de purreusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Natillas				Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca				Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca								
24	Kcal	722	HC	73	25	Kcal	698	HC	93	26	Kcal	852	HC	83	27	Kcal	669	HC	77	28	Kcal	702	HC	101
	Lip	25	Prot	54		Lip	14	Prot	52		Lip	43	Prot	35		Lip	22	Prot	36		Lip	19	Prot	36
Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca				Patatas en salsa verde Hamburguesa en salsa de verduras Yogur				Menestra de verduras Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca				Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con espárragos Fruta fresca								
31	Kcal	842	HC	88																				
	Lip	35	Prot	45																				
Patatas a la riojana Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca																								

