



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 826 HC 92 Lip 37 Prot 35	2 Kcal 716 HC 94 Lip 19 Prot 46	3 Kcal 751 HC 67 Lip 39 Prot 32	4 Kcal 738 HC 111 Lip 21 Prot 26
	Patatas a la riojana Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao en salsa de verduras con espárragos Fruta fresca	Vainas con patatas Hamburguesa a la jardinera Quesitos la vaca que ríe	Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 769 HC 108 Lip 16 Prot 51	8 Kcal 575 HC 77 Lip 13 Prot 40	9 Kcal 789 HC 100 Lip 25 Prot 40	10 Kcal 694 HC 83 Lip 22 Prot 44	11 Kcal 658 HC 72 Lip 22 Prot 40
Macarrones bolognesa Pechuga de pollo con calabacín Fruta fresca	Crema de calabaza local Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Atun en salsa de verduras con ensalada Flan	Patatas en salsa verde Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
14 Kcal 720 HC 113 Lip 16 Prot 31	15 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58	16 Kcal 948 HC 109 Lip 37 Prot 46	17 Kcal 687 HC 70 Lip 31 Prot 33	18 Kcal 703 HC 99 Lip 15 Prot 46
Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca	Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Merluza fresca en salsa verde Yogur	Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Macarrones con tomate Lomo fresco con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 721 HC 93 Lip 15 Prot 56	22 Kcal 813 HC 96 Lip 37 Prot 27	23 Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36	24 Kcal 860 HC 88 Lip 29 Prot 66	25 Kcal 768 HC 110 Lip 22 Prot 37
Lentejas estofadas Pavo guisado con zanahoria y champiñón Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Albondigas con patatas Yogur bebible	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 600 HC 80 Lip 15 Prot 38	29 Kcal 802 HC 118 Lip 18 Prot 42	30 Kcal 867 HC 114 Lip 23 Prot 56		
Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Pavo guisado con ensalada Yogur	Arroz con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca		

