



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 899 HC 98 Lip 27 Prot 53	2 Kcal 929 HC 113 Lip 39 Prot 35	3 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51
		Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Postre de soja	Macarrones bolognesa Hamburguesa a la jardinera Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
6 Kcal 605 HC 78 Lip 19 Prot 33	7 Kcal 803 HC 90 Lip 20 Prot 68	8 Kcal 740 HC 100 Lip 25 Prot 33	9 Kcal 878 HC 93 Lip 45 Prot 38	10 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0
Crema de calabaza local Bacalao en salsa de verduras con patatas Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Postre de soja	Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Vainas con patatas Pavo guisado con ensalada Postre de soja
13 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0	14 Kcal 803 HC 121 Lip 20 Prot 41	15 Kcal 823 HC 97 Lip 28 Prot 48	16 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	17 Kcal 738 HC 76 Lip 30 Prot 41
Lentejas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Postre de soja	Paella de carne Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Merluza fresca en salsa verde Postre de soja	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 597 HC 76 Lip 16 Prot 39	21 Kcal 776 HC 122 Lip 18 Prot 36	22 Kcal 748 HC 98 Lip 20 Prot 47	23 Kcal 753 HC 84 Lip 22 Prot 57	24 Kcal 842 HC 90 Lip 25 Prot 67
Crema de purrusalda Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Postre de soja	Garbanzos con verduras locales Lomo fresco al horno con patatas Fruta fresca	Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Postre de soja	Alubias rojas con verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 661 HC 83 Lip 24 Prot 29	28 Kcal 882 HC 113 Lip 29 Prot 45	29 Kcal 567 HC 66 Lip 18 Prot 37	30 Kcal 798 HC 122 Lip 19 Prot 39	
Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Macarrones con tomate Guiarra de cerdo al horno con patatas Postre de soja	Crema de verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	

