



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 788 HC 79 Lip 37 Prot 31	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 Postre de soja	Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 823 HC 117 Lip 29 Prot 30	8 Kcal 575 HC 77 Lip 13 Prot 40	9 Kcal 746 HC 93 Lip 24 Prot 38	10 Kcal 694 HC 83 Lip 22 Prot 44	11 Kcal 658 HC 72 Lip 22 Prot 40
Macarrones bolognesa Tortilla de patata 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 Postre de soja	Patatas en salsa verde Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
14 Kcal 540 HC 108 Lip 7 Prot 11	15 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58	16 Kcal 823 HC 97 Lip 28 Prot 48	17 Kcal 956 HC 76 Lip 53 Prot 46	18 Kcal 703 HC 99 Lip 15 Prot 46
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo Fruta fresca	Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Merluza fresca en salsa verde Postre de soja	Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con ketchup Fruta fresca	Macarrones con tomate Lomo fresco con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 721 HC 93 Lip 15 Prot 56	22 Kcal 791 HC 92 Lip 36 Prot 26	23 Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36	24 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	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 Postre de soja	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno 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 788 HC 117 Lip 17 Prot 41	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 Postre de soja	Arroz con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca		

