



## septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Kcal 750 HC 120 Lip 19 Prot 30	<b>2</b> Kcal 601 HC 74 Lip 18 Prot 37	<b>3</b> Kcal 925 HC 101 Lip 40 Prot 42	<b>4</b> Kcal 763 HC 96 Lip 29 Prot 30
	Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con zanahoria Yogur	Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras Hamburguesa con ketchup Natillas	Patatas a la riojana Merluza en salsa de verduras con zanahoria y champiñón Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 694 HC 73 Lip 31 Prot 34	<b>8</b> Kcal 773 HC 100 Lip 19 Prot 54	<b>9</b> Kcal 779 HC 99 Lip 18 Prot 60	<b>10</b> Kcal 809 HC 79 Lip 39 Prot 33	<b>11</b> Kcal 833 HC 132 Lip 25 Prot 22
Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Macarrones con tomate Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Vainas con patatas Frankfurt con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible
<b>14</b> Kcal 563 HC 63 Lip 20 Prot 28	<b>15</b> Kcal 908 HC 90 Lip 41 Prot 48	<b>16</b> Kcal 713 HC 83 Lip 25 Prot 40	<b>17</b> Kcal 770 HC 122 Lip 17 Prot 37	<b>18</b> Kcal 810 HC 77 Lip 43 Prot 29
Menestra de verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca	Patatas guisadas Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Redondo de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Albondigas en salsa de verduras Yogur
<b>21</b> Kcal 723 HC 89 Lip 24 Prot 42	<b>22</b> Kcal 736 HC 85 Lip 31 Prot 31	<b>23</b> Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39	<b>24</b> Kcal 609 HC 83 Lip 20 Prot 26	<b>25</b> Kcal 761 HC 71 Lip 29 Prot 56
Lentejas estofadas Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Purrusalda Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Natillas
<b>28</b> Kcal 952 HC 134 Lip 36 Prot 26	<b>29</b> Kcal 952 HC 108 Lip 34 Prot 56	<b>30</b> Kcal 635 HC 76 Lip 18 Prot 40		
Macarrones bolognesa Tortilla de patata Fruta en almibar	Alubias blancas estofadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo cocido con pimientos rojos Fruta fresca		

