



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Kcal 738 HC 107 Lip 22 Prot 29 Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Quesitos la vaca que rie	4 Kcal 897 HC 66 Lip 46 Prot 59 Sopa de ave con fideos integrales Muslo de pollo asado con judías verdes Fruta fresca	5 Kcal 792 HC 88 Lip 33 Prot 30 Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca	6 Kcal 841 HC 126 Lip 26 Prot 33 Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	7 Kcal 651 HC 76 Lip 25 Prot 34 Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo de sajonia rebozado con ensalada Fruta fresca
Pasta - Carne - Fruta	Verdura - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo
10 Kcal 867 HC 102 Lip 22 Prot 39 Alubias blancas con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	11 Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15 Crema de verduras locales San jacobito con ensalada Fruta fresca	12 Kcal 763 HC 108 Lip 21 Prot 41 Paella de carne Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	13 Kcal 734 HC 90 Lip 24 Prot 42 Patatas guisadas Bacalao a la romana con zanahoria y champiñón Natillas	14 Kcal 994 HC 115 Lip 43 Prot 41 Lentejas con arroz Albondigas a la jardinera Fruta fresca
Arroz - Huevo - Lácteo	Pasta - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Carne - Fruta	Crema - Pescado - Yogur
17 Kcal 635 HC 76 Lip 18 Prot 39 Vainas con patatas Lomo fresco con pimiento rojos y vainas Fruta fresca	18 Kcal 765 HC 95 Lip 26 Prot 41 Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	19 Kcal 899 HC 126 Lip 29 Prot 41 Caracollitos bolognesa Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 Crema de puerros Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	21 Kcal 754 HC 105 Lip 14 Prot 54 Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca
Arroz - Huevo - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur
24 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 884 HC 122 Lip 34 Prot 27 Arroz con tomate Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	26 Kcal 807 HC 99 Lip 27 Prot 46 Alubias blancas estofadas Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	27 Kcal 858 HC 66 Lip 44 Prot 53 Crema de puerros y espinacas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta fresca	28 Kcal 733 HC 92 Lip 20 Prot 49 Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Verdura - Huevo - Yogur	Ensalada - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Fruta	Pasta - Huevo - Yogur	Arroz - Ave - Yogur
31 Kcal 714 HC 79 Lip 32 Prot 24 Vainas con patatas Nuggets con ensalada Fruta fresca				
Arroz - Huevo - Lácteo				

