



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	956	HC	89	2	Kcal	653	HC	73	3	Kcal	839	HC	115	4	Kcal	876	HC	104	5	Kcal	741	HC	61
Lip	50	Prot	42	Lip	21	Prot	45	Lip	28	Prot	37	Lip	28	Prot	55	Lip	39	Prot	33					
 Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					 Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					 Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					 Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca				
Sopa - Pescado - Lácteo					Arroz - Huevo - Fruta					Verdura - Ave - Yogur					Crema - Pescado - Fruta					Pasta - Carne - Yogur				
8	Kcal	990	HC	115	9	Kcal	982	HC	123	10	Kcal	683	HC	87	11	Kcal	829	HC	82	12	Kcal	804	HC	112
Lip	42	Prot	43	Lip	41	Prot	34	Lip	23	Prot	36	Lip	31	Prot	58	Lip	16	Prot	57					
 Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					 Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado					 Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					 Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					 Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Yogur					Sopa - Ave - Fruta					Crema - Huevo - Lácteo					Pasta - Pescado - Fruta					Verdura - Carne - Yogur				
15	Kcal	997	HC	118	16	Kcal	813	HC	82	17	Kcal	773	HC	89	FIESTA					FIESTA				
Lip	53	Prot	18	Lip	26	Prot	31	Lip	31	Prot	38													
 Cuscús con pimientos San jacob con ensalada Fruta fresca					 Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca														
Verdura - Pescado - Yogur					Sopa - Huevo - Fruta					Crema - Carne - Yogur														
22					23	Kcal	855	HC	124	24	Kcal	763	HC	99	25	Kcal	836	HC	107	26	Kcal	654	HC	74
FIESTA					Lip	20	Prot	46	Lip	18	Prot	32	Lip	30	Prot	39	Lip	24	Prot	38				
					Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					 Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca					Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado					 Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
					Crema - Ave - Fruta					Arroz - Pescado - Yogur					Sopa - Huevo - Fruta					Verdura - Carne - Lácteo				
29	Kcal	765	HC	116	30	Kcal	727	HC	99															
Lip	19	Prot	38	Lip	18	Prot	45																	
 Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					 Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar																			
Crema - Huevo - Yogur					Arroz - Pescado - Yogur																			





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal Lip	785 33	HC Prot	87 41	2	Kcal Lip	653 21	HC Prot	73 45	3	Kcal Lip	979 34	HC Prot	117 57	4	Kcal Lip	876 28	HC Prot	104 55	5	Kcal Lip	566 24	HC Prot	61 24
Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella vegetal (d) Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca				
8	Kcal Lip	793 22	HC Prot	113 36	9	Kcal Lip	910 31	HC Prot	103 60	10	Kcal Lip	915 40	HC Prot	83 60	11	Kcal Lip	724 26	HC Prot	67 57	12	Kcal Lip	764 19	HC Prot	105 48
Macarrones blancos (dc) Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Pechuga de pavo al horno con ensalada Helado					Patatas guisadas Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao Fruta fresca				
15	Kcal Lip	1149 57	HC Prot	103 60	16	Kcal Lip	563 18	HC Prot	68 30	17	Kcal Lip	762 31	HC Prot	89 36	18					19				
Cuscús con pimientos Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca					Vainas con patatas Pescado al horno a la jardinera Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal Lip	793 18	HC Prot	115 41	24	Kcal Lip	592 21	HC Prot	67 33	25	Kcal Lip	795 27	HC Prot	105 31	26	Kcal Lip	654 24	HC Prot	74 38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao con refrito Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas (d) Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca					Macarrones blancos (dc) Alitas de pollo con ensalada Helado					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal Lip	691 17	HC Prot	111 30	30	Kcal Lip	717 18	HC Prot	97 44															
Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES					MIERCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	956	HC	89	2	Kcal	653	HC	73	3	Kcal	839	HC	115	4	Kcal	876	HC	104	5	Kcal	741	HC	61
Lip	50	Prot	42		Lip	21	Prot	45		Lip	28	Prot	37		Lip	28	Prot	55		Lip	39	Prot	33	
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca				
Sopa - Pescado - Lácteo					Arroz - Huevo - Fruta					Verdura - Ave - Yogur					Crema - Pescado - Fruta					Pasta - Carne - Yogur				
8	Kcal	990	HC	115	9	Kcal	982	HC	123	10	Kcal	683	HC	87	11	Kcal	829	HC	82	12	Kcal	804	HC	112
Lip	42	Prot	43		Lip	41	Prot	34		Lip	23	Prot	36		Lip	31	Prot	58		Lip	16	Prot	57	
Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado					Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Yogur					Sopa - Ave - Fruta					Crema - Huevo - Lácteo					Pasta - Pescado - Fruta					Verdura - Carne - Yogur				
15	Kcal	997	HC	118	16	Kcal	813	HC	82	17	Kcal	773	HC	89	18 									





CGIO. ANGELES CUSTODIOS

NO CACAHUETES, NO CARNE, NO CHAMPIÑON, NO FRUTOS SECOS, NO GAMBA, NO HUEVO, NO LECHE, NO LEGUMBRE, NO SEMILLAS DE GIRASOL

abril 2019



LUNES					MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal	390	HC	52	2	Kcal	253	HC	44	3	Kcal	979	HC	117	4	Kcal	527	HC	21	5	Kcal	556	HC	74
Lip	10	Prot	24	Lip	6	Prot	6	Lip	34	Prot	57	Lip	28	Prot	47	Lip	15	Prot	33	Lip	15	Prot	33	
Coliflor con patatas					Crema de purrusalda					Paella vegetal (d)					Ensalada de tomate y cebolla					Purrusalda				
Merluza a la plancha con					Bacalao al horno con patata					Merluza al horno con mini					Merluza al horno con mini					Filete de gallo al horno con				
verduritas					cocida					verduritas					verduritas					ensalada				
Fruta fresca					Fruta fresca					Fruta fresca					Fruta fresca					Fruta fresca				
8	Kcal	611	HC	79	9	Kcal	418	HC	90	10	Kcal	597	HC	82	11	Kcal	518	HC	53	12	Kcal	599	HC	77
Lip	21	Prot	22	Lip	4	Prot	9	Lip	18	Prot	29	Lip	22	Prot	25	Lip	15	Prot	41	Lip	15	Prot	41	
Macarrones blancos (dc)					Arroz con tomate					Purrusalda					Crema de verduras locales					Acelgas con patatas (d)				
Atun en salsa con cebolla					Merluza al horno con dados de					Merluza con pimientos rojos					Pescado al horno con patata					Bacalao en salsa marinera				
Fruta fresca					zanahoria y calabacín					Fruta fresca					panadera					Fruta fresca				
					Fruta fresca										Fruta fresca									
15	Kcal	891	HC	98	16	Kcal	570	HC	91	17	Kcal	538	HC	50	18					19				
Lip	33	Prot	55	Lip	12	Prot	29	Lip	22	Prot	36													
Arroz con tomate					Macarrones al ajillo					Brocoli al ajillo					FIESTA					FIESTA				
Merluza al horno con mini					Pescado al horno a la jardinera					Atun con refrito														
verduritas					Fruta fresca					Fruta fresca														
Fruta fresca																								
22					23					24					25					26				
FIESTA					Coliflor con patatas					Crema de puerros y espinacas					Macarrones con tomate (dc)					Sopa minestrone				
					Bacalao con pimientos rojos					(d)					Filete de gallo al horno con					Merluza en salsa verde				
					Fruta fresca					Merluza al horno con panadera					ensalada					Fruta fresca				
										Fruta fresca					Fruta fresca									
29	Kcal	691	HC	111	30	Kcal	479	HC	63															
Lip	17	Prot	30	Lip	14	Prot	29																	
Paella vegetal					Brocoli con patatas																			
Bacalao con ensalada					Merluza a la plancha con																			
Fruta fresca					verduritas																			
					Fruta en almibar																			

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,
está calculada atendiendo al racionado y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan
ofrecidos con el menú.





LUNES					MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal Lip	749 14	HC Prot	125 36	2	Kcal Lip	597 21	HC Prot	82 23	3	Kcal Lip	786 23	HC Prot	117 33	4	Kcal Lip	533 10	HC Prot	89 26	5	Kcal Lip	627 29	HC Prot	67 22
Lentejas estofadas Coliflor con patatas Fruta fresca					Crema de purrusalda Tortilla de tres vegetales con guarnicion Yogur				Paella vegetal (d) Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca				Alubias blancas con calabaza local Ensalada de tomate y cebolla Yogur				Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca							
8	Kcal Lip	2161 129	HC Prot	124 128	9	Kcal Lip	986 41	HC Prot	125 34	10	Kcal Lip	631 19	HC Prot	86 33	11	Kcal Lip	645 32	HC Prot	66 27	12	Kcal Lip	804 16	HC Prot	112 57
Macarrones con tomate (dc) Tortilla 3 sabores con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Croquetas de bacalao con ensalada Helado				Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				Crema de verduras locales Tortilla francesa con ensalada Yogur				Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca							
15	Kcal Lip	1014 50	HC Prot	125 20	16	Kcal Lip	813 26	HC Prot	82 31	17	Kcal Lip	706 25	HC Prot	89 36	18				19					
Cuscús con pimientos Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas				Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca				FIESTA				FIESTA							
22					23	Kcal Lip	855 20	HC Prot	124 46	24	Kcal Lip	637 30	HC Prot	69 26	25	Kcal Lip	843 21	HC Prot	141 25	26	Kcal Lip	641 26	HC Prot	66 38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible				Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca				Macarrones con tomate (dc) Guisantes salteados Helado				Sopa minestrone Merluza en salsa verde Fruta fresca							
29	Kcal Lip	765 19	HC Prot	116 38	30	Kcal Lip	477 8	HC Prot	86 18															
Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Tortilla de tres vegeteles con ensalada Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal	956	HC	89	2	Kcal	653	HC	73	3	Kcal	786	HC	117	4	Kcal	1008	HC	93	5	Kcal	627	HC	67
Lip	50	Prot	42	Lip	21	Prot	45	Lip	23	Prot	33	Lip	42	Prot	68	Lip	29	Prot	22	Lip	29	Prot	22	
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella vegetal (d) Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Muslo de pollo asado a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				
8	Kcal	2161	HC	124	9	Kcal	982	HC	123	10	Kcal	631	HC	86	11	Kcal	829	HC	82	12	Kcal	804	HC	112
Lip	129	Prot	128	Lip	41	Prot	34	Lip	19	Prot	33	Lip	31	Prot	58	Lip	16	Prot	57	Lip	16	Prot	57	
Macarrones con tomate (dc) Tortilla 3 sabores con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado					Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
15	Kcal	969	HC	112	16	Kcal	813	HC	82	17	Kcal	706	HC	89	18				19					
Lip	43	Prot	40	Lip	26	Prot	31	Lip	25	Prot	36													
Cuscús con pimientos Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal	855	HC	124	24	Kcal	637	HC	69	25	Kcal	825	HC	108	26	Kcal	654	HC	74
					Lip	20	Prot	46	Lip	30	Prot	26	Lip	29	Prot	32	Lip	24	Prot	38	Lip	24	Prot	38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Helado					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal	765	HC	116	30	Kcal	477	HC	86															
Lip	19	Prot	38	Lip	8	Prot	18																	
Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Tortilla de tres vegeteles con ensalada Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal Lip	734 21	HC Prot	87 53	2	Kcal Lip	653 21	HC Prot	73 45	3	Kcal Lip	979 34	HC Prot	117 57	4	Kcal Lip	876 28	HC Prot	104 55	5	Kcal Lip	834 40	HC Prot	63 53
Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella vegetal (d) Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca				
8	Kcal Lip	903 39	HC Prot	112 26	9	Kcal Lip	795 25	HC Prot	93 52	10	Kcal Lip	649 22	HC Prot	83 32	11	Kcal Lip	829 31	HC Prot	82 58	12	Kcal Lip	804 16	HC Prot	112 57
Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca					Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Yogur					Patatas guisadas Merluza con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
15	Kcal Lip	820 19	HC Prot	129 38	16	Kcal Lip	563 18	HC Prot	68 30	17	Kcal Lip	762 19	HC Prot	97 55	18					19				
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Pescado al horno a la jardinera Natillas					Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal Lip	743 15	HC Prot	116 34	24	Kcal Lip	733 36	HC Prot	77 25	25	Kcal Lip	759 25	HC Prot	102 31	26	Kcal Lip	654 24	HC Prot	74 38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Yogur					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal Lip	691 17	HC Prot	111 30	30	Kcal Lip	717 18	HC Prot	97 44															
Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	983	HC	89	2	Kcal	653	HC	73	3	Kcal	866	HC	116	4	Kcal	876	HC	104	5	Kcal	769	HC	61
Lip	51	Prot	44	Lip	21	Prot	45	Lip	30	Prot	40	Lip	28	Prot	55	Lip	41	Prot	35					
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Yogur					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Yogur				
8	Kcal	1018	HC	116	9	Kcal	982	HC	123	10	Kcal	710	HC	87	11	Kcal	829	HC	82	12	Kcal	831	HC	113
Lip	44	Prot	45	Lip	41	Prot	34	Lip	25	Prot	38	Lip	31	Prot	58	Lip	18	Prot	59					
Caracollillos italiana Hamburguesa con ketchup Yogur					Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado					Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Yogur				
15	Kcal	1024	HC	119	16	Kcal	813	HC	82	17	Kcal	800	HC	90	18					19				
Lip	54	Prot	21	Lip	26	Prot	31	Lip	33	Prot	41													
Cuscús con pimientos San jacobó con ensalada Yogur					Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamón york y ensalada Yogur					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal	855	HC	124	24	Kcal	790	HC	100	25	Kcal	836	HC	107	26	Kcal	681	HC	74
					Lip	20	Prot	46	Lip	20	Prot	34	Lip	30	Prot	39	Lip	26	Prot	40				
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Yogur					Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Yogur				
29	Kcal	792	HC	117	30	Kcal	736	HC	93															
Lip	21	Prot	40	Lip	20	Prot	48																	
Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Yogur					Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Yogur																			





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal Lip	956 50	HC Prot	89 42	2	Kcal Lip	653 21	HC Prot	73 45	3	Kcal Lip	839 28	HC Prot	115 37	4	Kcal Lip	876 28	HC Prot	104 55	5	Kcal Lip	741 39	HC Prot	61 33
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca				
8	Kcal Lip	990 42	HC Prot	115 43	9	Kcal Lip	953 32	HC Prot	148 21	10	Kcal Lip	683 23	HC Prot	87 36	11	Kcal Lip	829 31	HC Prot	82 58	12	Kcal Lip	804 16	HC Prot	112 57
Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					Arroz con tomate Croquetas de pollo con ensalada Helado					Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
15	Kcal Lip	997 53	HC Prot	118 18	16	Kcal Lip	813 26	HC Prot	82 31	17	Kcal Lip	773 31	HC Prot	89 38	18					19				
Cuscús con pimientos San jacobó con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal Lip	855 20	HC Prot	124 46	24	Kcal Lip	763 18	HC Prot	99 32	25	Kcal Lip	836 30	HC Prot	107 39	26	Kcal Lip	654 24	HC Prot	74 38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca					Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal Lip	765 19	HC Prot	116 38	30	Kcal Lip	727 18	HC Prot	99 45															
Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almíbar																			





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal Lip	956 50	HC Prot	89 42	2	Kcal Lip	653 21	HC Prot	73 45	3	Kcal Lip	839 28	HC Prot	115 37	4	Kcal Lip	876 28	HC Prot	104 55	5	Kcal Lip	741 39	HC Prot	61 33
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca				
8	Kcal Lip	990 42	HC Prot	115 43	9	Kcal Lip	953 32	HC Prot	148 21	10	Kcal Lip	683 23	HC Prot	87 36	11	Kcal Lip	829 31	HC Prot	82 58	12	Kcal Lip	804 16	HC Prot	112 57
Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					Arroz con tomate Croquetas de pollo con ensalada Helado					Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
15	Kcal Lip	997 53	HC Prot	118 18	16	Kcal Lip	813 26	HC Prot	82 31	17	Kcal Lip	773 31	HC Prot	89 38	18					19				
Cuscús con pimientos San jacobó con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal Lip	855 20	HC Prot	124 46	24	Kcal Lip	763 18	HC Prot	99 32	25	Kcal Lip	836 30	HC Prot	107 39	26	Kcal Lip	654 24	HC Prot	74 38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca					Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal Lip	765 19	HC Prot	116 38	30	Kcal Lip	727 18	HC Prot	99 45															
Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal Lip	734 21	HC Prot	87 53	2	Kcal Lip	653 21	HC Prot	73 45	3	Kcal Lip	1031 38	HC Prot	116 62	4	Kcal Lip	876 28	HC Prot	104 55	5	Kcal Lip	834 40	HC Prot	63 53
Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella mixta Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca				
8	Kcal Lip	903 39	HC Prot	112 26	9	Kcal Lip	795 25	HC Prot	93 52	10	Kcal Lip	649 22	HC Prot	83 32	11	Kcal Lip	829 31	HC Prot	82 58	12	Kcal Lip	804 16	HC Prot	112 57
Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca					Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Yogur					Patatas guisadas Merluza con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
15	Kcal Lip	820 19	HC Prot	129 38	16	Kcal Lip	563 18	HC Prot	68 30	17	Kcal Lip	762 19	HC Prot	97 55	18					19				
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Pescado al horno a la jardinera Natillas					Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal Lip	743 15	HC Prot	116 34	24	Kcal Lip	733 36	HC Prot	77 25	25	Kcal Lip	759 25	HC Prot	102 31	26	Kcal Lip	654 24	HC Prot	74 38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Yogur					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal Lip	691 17	HC Prot	111 30	30	Kcal Lip	717 18	HC Prot	97 44															
Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal Lip	734 21	HC Prot	87 53	2	Kcal Lip	639 20	HC Prot	72 43	3	Kcal Lip	1031 38	HC Prot	116 62	4	Kcal Lip	862 27	HC Prot	103 53	5	Kcal Lip	627 29	HC Prot	67 22
Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Postre de soja					Paella mixta Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Postre de soja					Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				
8	Kcal Lip	903 39	HC Prot	112 26	9	Kcal Lip	781 24	HC Prot	92 50	10	Kcal Lip	649 22	HC Prot	83 32	11	Kcal Lip	815 30	HC Prot	81 56	12	Kcal Lip	804 16	HC Prot	112 57
Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca					Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Postre de soja					Patatas guisadas Merluza con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Postre de soja					Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
15	Kcal Lip	820 19	HC Prot	129 38	16	Kcal Lip	512 14	HC Prot	63 28	17	Kcal Lip	762 31	HC Prot	89 36	18					19				
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Pescado al horno a la jardinera Postre de soja					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal Lip	738 15	HC Prot	115 34	24	Kcal Lip	733 36	HC Prot	77 25	25	Kcal Lip	745 24	HC Prot	101 30	26	Kcal Lip	654 24	HC Prot	74 38
FIESTA					Lentejas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Postre bebible de soja					Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Postre de soja					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal Lip	691 17	HC Prot	111 30	30	Kcal Lip	717 18	HC Prot	97 44															
Paella vegetal Bacalao con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES					MIERCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	734	HC	87	2	Kcal	639	HC	72	3	Kcal	1031	HC	116	4	Kcal	862	HC	103	5	Kcal	627	HC	67
Lip	21	Prot	53	Lip	20	Prot	43	Lip	38	Prot	62	Lip	27	Prot	53	Lip	29	Prot	22					
Lentejas estofadas					Crema de purrusalda					Paella mixta					Alubias blancas con calabaza local					Menestra de verduras				
Pechuga de pollo con ensalada					Guisado de ternera con zanahoria y champiñon					Merluza al horno con mini verduritas					Guiarra de cerdo al horno a la jardinera					Huevos fritos con patatas fritas				
Fruta fresca					Postre de soja					Fruta fresca					Postre de soja					Fruta fresca				
8	Kcal	903	HC	112	9	Kcal	781	HC	92	10	Kcal	649	HC	83	11	Kcal	815	HC	81	12	Kcal	804	HC	112
Lip	39	Prot	26	Lip	24	Prot	50	Lip	22	Prot	32	Lip	30	Prot	56	Lip	16	Prot	57					
Macarrones con tomate (dc)					Garbanzos estofados					Patatas guisadas					Crema de verduras locales					Lentejas con arroz integral				
Hamburguesa con salsa de tomate					Lomo al horno con ensalada					Merluza con pimientos rojos					Muslo de pollo con patatas chips					Bacalao en salsa marinera				
Fruta fresca					Postre de soja					Fruta fresca					Postre de soja					Fruta fresca				
15	Kcal	820	HC	129	16	Kcal	512	HC	63	17	Kcal	762	HC	89	18					19				
Lip	19	Prot	38	Lip	14	Prot	28	Lip	31	Prot	36													
Arroz con tomate					Vainas con patatas					Alubias rojas con verduras locales					FIESTA					FIESTA				
Redondo de ternera con ensalada					Pescado al horno a la jardinera					Tortilla francesa con ensalada														
Fruta fresca					Postre de soja					Fruta fresca														
22					23	Kcal	738	HC	115	24	Kcal	733	HC	77	25	Kcal	745	HC	101	26	Kcal	654	HC	74
					Lip	15	Prot	34	Lip	36	Prot	25	Lip	24	Prot	30	Lip	24	Prot	38				
FIESTA					Lentejas con verduras locales					Crema de puerros y espinacas (d)					Macarrones con tomate (dc)					Sopa de ave con fideos				
					Bacalao con pimientos rojos					Hamburguesa con champiñones					Alitas de pollo con ensalada					Merluza en salsa verde				
					Postre bebible de soja					Fruta fresca					Postre de soja					Fruta fresca				
29	Kcal	691	HC	111	30	Kcal	699	HC	92															
Lip	17	Prot	30	Lip	18	Prot	44																	
Paella vegetal					Brocoli con patatas																			
Bacalao con ensalada					Lomo fresco con pimientos rojos																			
Fruta fresca					Fruta fresca																			





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal	819	HC	77	2	Kcal	653	HC	73	3	Kcal	839	HC	115	4	Kcal	876	HC	104	5	Kcal	741	HC	61
Lip	45	Prot	29	Lip	21	Prot	45	Lip	28	Prot	37	Lip	28	Prot	55	Lip	39	Prot	33					
Coliflor con patatas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella mixta Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca				
8	Kcal	990	HC	115	9	Kcal	982	HC	123	10	Kcal	683	HC	87	11	Kcal	829	HC	82	12	Kcal	599	HC	77
Lip	42	Prot	43	Lip	41	Prot	34	Lip	23	Prot	36	Lip	31	Prot	58	Lip	15	Prot	41					
Caracolillos italiana Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado					Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Acelgas con patatas (d) Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
15	Kcal	997	HC	118	16	Kcal	813	HC	82	17	Kcal	773	HC	89	18					19				
Lip	53	Prot	18	Lip	26	Prot	31	Lip	31	Prot	38													
Cuscús con pimientos San jacobó con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA				
22					23	Kcal	703	HC	91	24	Kcal	763	HC	99	25	Kcal	836	HC	107	26	Kcal	654	HC	74
					Lip	18	Prot	48	Lip	18	Prot	32	Lip	30	Prot	39	Lip	24	Prot	38				
FIESTA					Coliflor con patatas Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca					Macarrones bolognesa Alitas de pollo con ensalada Helado					Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca				
29	Kcal	765	HC	116	30	Kcal	727	HC	99															
Lip	19	Prot	38	Lip	18	Prot	45																	
Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES						
1	Kcal Lip	734 21	HC Prot	87 53	2	Kcal Lip	653 21	HC Prot	73 45	3	Kcal Lip	750 13	HC Prot	119 44	4	Kcal Lip	876 28	HC Prot	104 55	5	Kcal Lip	566 24	HC Prot	61 24		
Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella vegetal (d) Pechuga de pavo al horno a la jardinera Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca						
8	Kcal Lip	903 39	HC Prot	112 26	9	Kcal Lip	795 25	HC Prot	93 52	10	Kcal Lip	443 11	HC Prot	75 14	11	Kcal Lip	829 31	HC Prot	82 58	12	Kcal Lip	795 16	HC Prot	109 59		
Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca					Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Yogur					Patatas guisadas Redondo de ternera con guarnicion Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Pechuga de pavo al horno a la jardinera Fruta fresca						
15	Kcal Lip	820 19	HC Prot	129 38	16	Kcal Lip	692 22	HC Prot	80 40	17	Kcal Lip	762 31	HC Prot	89 36	18						19					
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA						
22					23	Kcal Lip	815 19	HC Prot	123 38	24	Kcal Lip	733 36	HC Prot	77 25	25	Kcal Lip	759 25	HC Prot	102 31	26	Kcal Lip	575 19	HC Prot	67 37		
FIESTA					Lentejas con verduras locales Lomo fresco con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Yogur					Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo a la jardinera Fruta fresca						
29	Kcal Lip	844 23	HC Prot	109 56	30	Kcal Lip	717 18	HC Prot	97 44																	
Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta en almibar																					





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES						
1	Kcal Lip	734 21	HC Prot	87 53	2	Kcal Lip	653 21	HC Prot	73 45	3	Kcal Lip	750 13	HC Prot	119 44	4	Kcal Lip	876 28	HC Prot	104 55	5	Kcal Lip	566 24	HC Prot	61 24		
Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					Paella vegetal (d) Pechuga de pavo al horno a la jardinera Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur					Menestra de verduras Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca						
8	Kcal Lip	903 39	HC Prot	112 26	9	Kcal Lip	795 25	HC Prot	93 52	10	Kcal Lip	443 11	HC Prot	75 14	11	Kcal Lip	829 31	HC Prot	82 58	12	Kcal Lip	795 16	HC Prot	109 59		
Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca					Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Yogur					Patatas guisadas Redondo de ternera con guarnicion Fruta fresca					Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur					Lentejas con arroz integral Pechuga de pavo al horno a la jardinera Fruta fresca						
15	Kcal Lip	820 19	HC Prot	129 38	16	Kcal Lip	692 22	HC Prot	80 40	17	Kcal Lip	762 31	HC Prot	89 36	18						19					
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Natillas					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					FIESTA					FIESTA						
22					23	Kcal Lip	815 19	HC Prot	123 38	24	Kcal Lip	733 36	HC Prot	77 25	25	Kcal Lip	759 25	HC Prot	102 31	26	Kcal Lip	575 19	HC Prot	67 37		
FIESTA					Lentejas con verduras locales Lomo fresco con pimientos rojos Yogur bebible					Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Yogur					Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo a la jardinera Fruta fresca						
29	Kcal Lip	844 23	HC Prot	109 56	30	Kcal Lip	717 18	HC Prot	97 44																	
Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta en almibar																					





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	785	HC	87	2	Kcal	600	HC	81	3	Kcal	704	HC	133	4	Kcal	533	HC	89	5	Kcal	627	HC	67
Lip	33	Prot	41	Lip	16	Prot	36	Lip	12	Prot	17	Lip	10	Prot	26	Lip	29	Prot	22					
Lentejas estofadas					Crema de purrusalda					Paella vegetal (d)					Alubias blancas con calabaza local					Menestra de verduras				
Tortilla francesa con ensalada					Seitan en salsa con ensalada					Menestra de verduras					Ensalada de tomate y cebolla					Huevos fritos con patatas fritas				
Fruta fresca					Yogur					Fruta fresca					Yogur					Fruta fresca				
8	Kcal	1059	HC	133	9	Kcal	784	HC	114	10	Kcal	615	HC	101	11	Kcal	645	HC	66	12	Kcal	735	HC	126
Lip	43	Prot	37	Lip	23	Prot	35	Lip	14	Prot	20	Lip	32	Prot	27	Lip	14	Prot	31					
Macarrones con tomate (dc)					Garbanzos estofados					Purru-salda					Crema de verduras locales					Lentejas con arroz integral				
Hamburguesa de tofu rebozada con ketchup					Calabacines rellenos					Vainas con patatas					Tortilla francesa con ensalada					Acelgas con patatas (d)				
Fruta fresca					Yogur					Fruta fresca					Yogur					Fruta fresca				
15	Kcal	887	HC	109	16	Kcal	746	HC	123	17	Kcal	762	HC	89	18					19				
Lip	35	Prot	38	Lip	17	Prot	25	Lip	31	Prot	36													
Cuscús con pimientos					Vainas con patatas					Alubias rojas con verduras locales					FIESTA					FIESTA				
Seitan en salsa con ensalada					Macarrones al ajillo					Tortilla francesa con ensalada														
Fruta fresca					Natillas					Fruta fresca														
22					23	Kcal	690	HC	119	24	Kcal	777	HC	89	25	Kcal	778	HC	134	26	Kcal	664	HC	73
					Lip	15	Prot	16	Lip	34	Prot	33	Lip	17	Prot	25	Lip	30	Prot	28				
FIESTA					Lentejas con verduras locales					Crema de puerros y espinacas con picatostes					Macarrones con tomate (dc)					Sopa minestrone				
					Coliflor					Hamburguesa de tofu con champiñón					Guisantes salteados					Tortilla de patata				
					Yogur bebible					Fruta fresca					Yogur					Fruta fresca				
29	Kcal	765	HC	108	30	Kcal	697	HC	120															
Lip	28	Prot	26	Lip	13	Prot	30																	
Paella vegetal					Brocoli con patatas																			
Tortilla francesa con ensalada					Guisantes salteados																			
Fruta fresca					Fruta en almibar																			





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	532	HC	88	2	Kcal	731	HC	85	3	Kcal	632	HC	83	4	Kcal	788	HC	88	5	Kcal	550	HC	74
Lip	10	Prot	27	Lip	25	Prot	46	Lip	22	Prot	29	Lip	18	Prot	72	Lip	15	Prot	32					
Lentejas				Verduras				Verduras				Alubias				Verduras								
Pechuga				Ternera				Merluza				Pollo				Gallo								
Yogur				Yogur				Yogur				Yogur				Yogur								
8	Kcal	731	HC	85	9	Kcal	730	HC	91	10	Kcal	632	HC	83	11	Kcal	679	HC	74	12	Kcal	744	HC	94
Lip	25	Prot	46	Lip	19	Prot	53	Lip	22	Prot	29	Lip	17	Prot	60	Lip	21	Prot	49					
Verduras				Garbanzos				Verduras				Verduras				Lentejas								
Ternera				Pavo				Merluza				Pollo				Bacalao								
Yogur				Yogur				Yogur				Yogur				Yogur								
15	Kcal	731	HC	85	16	Kcal	632	HC	83	17	Kcal	709	HC	91	18					19				
Lip	25	Prot	46	Lip	22	Prot	29	Lip	16	Prot	54													
Verduras				Verduras				Alubias																
Ternera				Merluza				Pavo																
Yogur				Yogur				Yogur																
22					23	Kcal	744	HC	94	24	Kcal	731	HC	85	25	Kcal	679	HC	74	26	Kcal	632	HC	83
					Lip	21	Prot	49	Lip	25	Prot	46	Lip	17	Prot	60	Lip	22	Prot	29				
					Lentejas			Verduras				Verduras				Verduras				Verduras				
					Bacalao			Ternera				Pollo				Merluza				Merluza				
					Yogur			Yogur				Yogur				Yogur				Yogur				
29	Kcal	630	HC	81	30	Kcal	679	HC	74															
Lip	20	Prot	35	Lip	17	Prot	60																	
Verduras				Verduras																				
Bacalao				Pollo																				
Yogur				Yogur																				

