





























# septiembre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41 Lentejas con arroz integral Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46 Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	<b>4</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28 Crema de calabaza local con picaostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
<b>9</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26 Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>10</b> Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45 Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca	<b>11</b> Kcal 756 HC 85 Lip 27 Prot 47 Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 676 HC 70 Lip 32 Prot 30 Sopa de fideo Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur bebible	<b>13</b> Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66 Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Patata - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Fruta	Ensalada - Huevo - Yogur
<b>16</b> Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34 Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	<b>17</b> Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46 Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>18</b> Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23 Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55 Crema de calabaza local con picaostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42 Caracillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
<b>23</b> Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19 Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25 Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>25</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42 Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49 Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
Sopa - Carne - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Lácteo
<b>30</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42 Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Lácteo				



## septiembre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41 Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46   Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	<b>4</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46  Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28  Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25   Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
<b>9</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26   Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>10</b> Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45  Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca	<b>11</b> Kcal 756 HC 85 Lip 27 Prot 47  Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 676 HC 70 Lip 32 Prot 30  Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible	<b>13</b> Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66  Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Patata - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Fruta	Ensalada - Huevo - Yogur
<b>16</b> Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34  Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	<b>17</b> Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46  Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>18</b> Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23  Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55  Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42  Caracollillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
<b>23</b> Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19  Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25    Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>25</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42  Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49   Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
Sopa - Carne - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Lácteo
<b>30</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42   Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Lácteo				



## septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	618	HC	120	<b>3</b>	Kcal	349	HC	40	<b>4</b>	Kcal	728	HC	83	<b>5</b>	Kcal	549	HC	70	<b>6</b>	Kcal	944	HC	162
	Lip	13	Prot	8		Lip	12	Prot	20		Lip	29	Prot	38		Lip	18	Prot	28		Lip	26	Prot	22
Paella vegetal (d) Bacalao con fritada Fruta fresca					Acelgas con patatas (d) Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca				Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza Merluza con refrito Fruta fresca				Macarrones con tomate Ensalada de arroz Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	468	HC	76	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	540	HC	82	<b>12</b>	Kcal	459	HC	66	<b>13</b>	Kcal	504	HC	69
	Lip	15	Prot	8		Lip	18	Prot	45		Lip	13	Prot	26		Lip	12	Prot	24		Lip	18	Prot	19
Crema de verduras locales Pisto sin huevo Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Verduras Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca				Sopa de fideo Pescado al horno con ensalada Fruta fresca				Brocoli con refrito Ensalada de pasta Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	543	HC	75	<b>17</b>	Kcal	464	HC	59	<b>18</b>	Kcal	775	HC	119	<b>19</b>	Kcal	473	HC	67	<b>20</b>	Kcal	938	HC	111
	Lip	20	Prot	17		Lip	15	Prot	25		Lip	21	Prot	31		Lip	13	Prot	24		Lip	33	Prot	50
Acelgas con patatas (d) Ensalada de pasta Fruta fresca					Patatas con verduras Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca				Paella vegetal Bacalao al horno con panadera Fruta fresca				Crema de calabaza Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca				Macarrones con tomate (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	806	HC	108	<b>24</b>	Kcal	654	HC	120	<b>25</b>	Kcal	501	HC	54	<b>26</b>	Kcal	609	HC	112	<b>27</b>	Kcal	571	HC	73
	Lip	20	Prot	50		Lip	12	Prot	20		Lip	20	Prot	25		Lip	12	Prot	18		Lip	18	Prot	32
Paella vegetal Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Pasta al ajillo Fruta fresca				Coliflor Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Verduras Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	943	HC	111																				
	Lip	33	Prot	46																				
Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	913	HC	112	<b>3</b>	Kcal	689	HC	77	<b>4</b>	Kcal	815	HC	100	<b>5</b>	Kcal	569	HC	74	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	22	Prot	41		Lip	29	Prot	29		Lip	28	Prot	46		Lip	19	Prot	29		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca					Vainas con patatas Tortilla 3 vegetales Helado				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Merluza con refrito Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	618	HC	66	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	540	HC	82	<b>12</b>	Kcal	676	HC	70	<b>13</b>	Kcal	918	HC	135
	Lip	30	Prot	24		Lip	18	Prot	45		Lip	13	Prot	26		Lip	32	Prot	30		Lip	30	Prot	32
Crema de verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Verduras Merluza al horno con guarnición Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Ensalada de pasta Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	683	HC	64	<b>17</b>	Kcal	628	HC	81	<b>18</b>	Kcal	806	HC	115	<b>19</b>	Kcal	494	HC	71	<b>20</b>	Kcal	752	HC	106
	Lip	31	Prot	34		Lip	24	Prot	25		Lip	29	Prot	23		Lip	13	Prot	25		Lip	20	Prot	42
Menestra de verduras Huevos cocidos con fritada Fruta fresca					Purrusalda Merluza al horno con guarnición Quesitos la vaca que ríe				Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca				Caracolílos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	851	HC	138	<b>24</b>	Kcal	651	HC	72	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	877	HC	109	<b>27</b>	Kcal	571	HC	73
	Lip	29	Prot	19		Lip	31	Prot	25		Lip	20	Prot	39		Lip	38	Prot	28		Lip	18	Prot	32
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Huevos fritos con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	862	HC	117																				
	Lip	33	Prot	34																				
Lentejas estofadas Empanadillas de bonito Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	913	HC	112	<b>3</b>	Kcal	692	HC	80	<b>4</b>	Kcal	815	HC	100	<b>5</b>	Kcal	688	HC	86	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	22	Prot	41		Lip	20	Prot	46		Lip	28	Prot	46		Lip	26	Prot	28		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	357	HC	65	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	704	HC	84	<b>12</b>	Kcal	676	HC	70	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	7	Prot	11		Lip	18	Prot	45		Lip	23	Prot	44		Lip	32	Prot	30		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Redondo de ternera con guarnición Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	604	HC	70	<b>17</b>	Kcal	628	HC	81	<b>18</b>	Kcal	806	HC	115	<b>19</b>	Kcal	671	HC	73	<b>20</b>	Kcal	752	HC	106
	Lip	15	Prot	43		Lip	24	Prot	25		Lip	29	Prot	23		Lip	19	Prot	55		Lip	20	Prot	42
Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno a la jardinera Fruta fresca					Purrusalda Merluza al horno con guarnición Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Caracolílos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	851	HC	138	<b>24</b>	Kcal	651	HC	72	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	29	Prot	19		Lip	31	Prot	25		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	42		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	956	HC	89																				
	Lip	50	Prot	42																				
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	663	HC	110	<b>3</b>	Kcal	627	HC	73	<b>4</b>	Kcal	815	HC	100	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	702	HC	103
	Lip	16	Prot	23		Lip	15	Prot	46		Lip	28	Prot	46		Lip	26	Prot	27		Lip	16	Prot	40
Lentejas con arroz integral Bacalao con fritada Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Lomo al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	782	HC	76	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	18	Prot	45		Lip	27	Prot	47		Lip	38	Prot	37		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Chuleta de cerdo al horno con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	826	HC	90	<b>18</b>	Kcal	831	HC	124	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	938	HC	111
	Lip	26	Prot	33		Lip	35	Prot	42		Lip	24	Prot	28		Lip	19	Prot	54		Lip	33	Prot	50
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo a la jardinera Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	495	HC	77	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	17	Prot	10		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	42		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Muslo de pollo asado Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	940	HC	113	<b>3</b>	Kcal	692	HC	80	<b>4</b>	Kcal	842	HC	101	<b>5</b>	Kcal	715	HC	87	<b>6</b>	Kcal	776	HC	118
	Lip	24	Prot	43		Lip	20	Prot	46		Lip	29	Prot	48		Lip	28	Prot	30		Lip	24	Prot	27
Lentejas con arroz integral Medallón de bonito a la riojana Yogur					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Yogur				Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur							
<b>9</b>	Kcal	827	HC	82	<b>10</b>	Kcal	780	HC	109	<b>11</b>	Kcal	783	HC	85	<b>12</b>	Kcal	676	HC	70	<b>13</b>	Kcal	868	HC	91
	Lip	44	Prot	28		Lip	20	Prot	47		Lip	29	Prot	49		Lip	32	Prot	30		Lip	27	Prot	69
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Yogur					Ensalada de arroz Bacalao meniere Yogur				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur							
<b>16</b>	Kcal	950	HC	67	<b>17</b>	Kcal	727	HC	76	<b>18</b>	Kcal	834	HC	115	<b>19</b>	Kcal	698	HC	73	<b>20</b>	Kcal	779	HC	106
	Lip	59	Prot	36		Lip	29	Prot	46		Lip	31	Prot	25		Lip	21	Prot	57		Lip	22	Prot	44
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Yogur					Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Yogur				Caracollillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Yogur							
<b>23</b>	Kcal	878	HC	139	<b>24</b>	Kcal	651	HC	72	<b>25</b>	Kcal	751	HC	100	<b>26</b>	Kcal	728	HC	98	<b>27</b>	Kcal	699	HC	83
	Lip	31	Prot	22		Lip	31	Prot	25		Lip	22	Prot	41		Lip	19	Prot	44		Lip	20	Prot	51
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Yogur					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Yogur				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Yogur							
<b>30</b>	Kcal	983	HC	89																				
	Lip	51	Prot	44																				
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur																								

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturako da, 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.





# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	663	HC	110	<b>3</b>	Kcal	627	HC	73	<b>4</b>	Kcal	728	HC	83	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	16	Prot	23		Lip	15	Prot	46		Lip	29	Prot	38		Lip	26	Prot	27		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Bacalao con fritada Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur				Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	676	HC	70	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	18	Prot	45		Lip	27	Prot	47		Lip	32	Prot	30		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	826	HC	90	<b>18</b>	Kcal	821	HC	128	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	938	HC	111
	Lip	26	Prot	33		Lip	35	Prot	42		Lip	25	Prot	22		Lip	19	Prot	54		Lip	33	Prot	50
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Tortilla de patata Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	705	HC	84	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	32	Prot	23		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	42		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Tortilla 3 vegetales Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								





# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	663	HC	110	<b>3</b>	Kcal	627	HC	73	<b>4</b>	Kcal	728	HC	83	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	16	Prot	23		Lip	15	Prot	46		Lip	29	Prot	38		Lip	26	Prot	27		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Bacalao con fritada Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur				Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	676	HC	70	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	18	Prot	45		Lip	27	Prot	47		Lip	32	Prot	30		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	826	HC	90	<b>18</b>	Kcal	821	HC	128	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	938	HC	111
	Lip	26	Prot	33		Lip	35	Prot	42		Lip	25	Prot	22		Lip	19	Prot	54		Lip	33	Prot	50
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Tortilla de patata Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	705	HC	84	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	32	Prot	23		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	42		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Tortilla 3 vegetales Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	663	HC	110	<b>3</b>	Kcal	627	HC	73	<b>4</b>	Kcal	815	HC	100	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	702	HC	103
	Lip	16	Prot	23		Lip	15	Prot	46		Lip	28	Prot	46		Lip	26	Prot	27		Lip	16	Prot	40
Lentejas con arroz integral Bacalao con fritada Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Lomo al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	782	HC	76	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	18	Prot	45		Lip	27	Prot	47		Lip	38	Prot	37		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Chuleta de cerdo al horno con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	826	HC	90	<b>18</b>	Kcal	831	HC	124	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	938	HC	111
	Lip	26	Prot	33		Lip	35	Prot	42		Lip	24	Prot	28		Lip	19	Prot	54		Lip	33	Prot	50
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo a la jardinera Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	495	HC	77	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	17	Prot	10		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	42		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Muslo de pollo asado Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	663	HC	110	<b>3</b>	Kcal	613	HC	73	<b>4</b>	Kcal	815	HC	100	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	16	Prot	23		Lip	14	Prot	45		Lip	28	Prot	46		Lip	26	Prot	27		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Bacalao con fritada Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Postre de soja				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	783	HC	80	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	18	Prot	45		Lip	27	Prot	47		Lip	40	Prot	26		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Postre bebible de soja				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	863	HC	101	<b>18</b>	Kcal	806	HC	115	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	792	HC	98
	Lip	26	Prot	33		Lip	33	Prot	40		Lip	29	Prot	23		Lip	19	Prot	54		Lip	21	Prot	54
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Postre de soja				Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	637	HC	71	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	30	Prot	23		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	42		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Postre de soja				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	663	HC	110	<b>3</b>	Kcal	613	HC	73	<b>4</b>	Kcal	815	HC	100	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	16	Prot	23		Lip	14	Prot	45		Lip	28	Prot	46		Lip	26	Prot	27		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Bacalao con fritada Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Postre de soja				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	783	HC	80	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	18	Prot	45		Lip	27	Prot	47		Lip	40	Prot	26		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Postre bebible de soja				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	863	HC	101	<b>18</b>	Kcal	806	HC	115	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	792	HC	98
	Lip	26	Prot	33		Lip	33	Prot	40		Lip	29	Prot	23		Lip	19	Prot	54		Lip	21	Prot	54
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Postre de soja				Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	637	HC	71	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	30	Prot	23		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	42		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Postre de soja				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	<b>Kcal</b>	868	<b>HC</b>	122	<b>3</b>	<b>Kcal</b>	692	<b>HC</b>	80	<b>4</b>	<b>Kcal</b>	815	<b>HC</b>	100	<b>5</b>	<b>Kcal</b>	688	<b>HC</b>	86	<b>6</b>	<b>Kcal</b>	749	<b>HC</b>	117
	<b>Lip</b>	20	<b>Prot</b>	27		<b>Lip</b>	20	<b>Prot</b>	46		<b>Lip</b>	28	<b>Prot</b>	46		<b>Lip</b>	26	<b>Prot</b>	28		<b>Lip</b>	22	<b>Prot</b>	25
Paella vegetal (d) Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	<b>Kcal</b>	800	<b>HC</b>	82	<b>10</b>	<b>Kcal</b>	753	<b>HC</b>	108	<b>11</b>	<b>Kcal</b>	756	<b>HC</b>	85	<b>12</b>	<b>Kcal</b>	676	<b>HC</b>	70	<b>13</b>	<b>Kcal</b>	841	<b>HC</b>	90
	<b>Lip</b>	42	<b>Prot</b>	26		<b>Lip</b>	18	<b>Prot</b>	45		<b>Lip</b>	27	<b>Prot</b>	47		<b>Lip</b>	32	<b>Prot</b>	30		<b>Lip</b>	25	<b>Prot</b>	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	<b>Kcal</b>	923	<b>HC</b>	66	<b>17</b>	<b>Kcal</b>	727	<b>HC</b>	76	<b>18</b>	<b>Kcal</b>	771	<b>HC</b>	114	<b>19</b>	<b>Kcal</b>	671	<b>HC</b>	73	<b>20</b>	<b>Kcal</b>	752	<b>HC</b>	106
	<b>Lip</b>	57	<b>Prot</b>	34		<b>Lip</b>	29	<b>Prot</b>	46		<b>Lip</b>	27	<b>Prot</b>	24		<b>Lip</b>	19	<b>Prot</b>	55		<b>Lip</b>	20	<b>Prot</b>	42
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie				Paella vegetal Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	<b>Kcal</b>	851	<b>HC</b>	138	<b>24</b>	<b>Kcal</b>	651	<b>HC</b>	72	<b>25</b>	<b>Kcal</b>	724	<b>HC</b>	99	<b>26</b>	<b>Kcal</b>	701	<b>HC</b>	98	<b>27</b>	<b>Kcal</b>	672	<b>HC</b>	83
	<b>Lip</b>	29	<b>Prot</b>	19		<b>Lip</b>	31	<b>Prot</b>	25		<b>Lip</b>	20	<b>Prot</b>	39		<b>Lip</b>	17	<b>Prot</b>	42		<b>Lip</b>	18	<b>Prot</b>	49
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	<b>Kcal</b>	961	<b>HC</b>	101																				
	<b>Lip</b>	50	<b>Prot</b>	26																				
Macarrones con tomate (dc) Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	810	HC	110	<b>3</b>	Kcal	627	HC	73	<b>4</b>	Kcal	791	HC	98	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	20	Prot	51		Lip	15	Prot	46		Lip	24	Prot	51		Lip	26	Prot	27		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur				Garbanzos estofados Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	732	HC	100	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	635	HC	70	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	21	Prot	39		Lip	27	Prot	47		Lip	30	Prot	25		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Lomo al horno con patatas Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	826	HC	90	<b>18</b>	Kcal	821	HC	128	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	786	HC	107
	Lip	26	Prot	33		Lip	35	Prot	42		Lip	25	Prot	22		Lip	19	Prot	54		Lip	21	Prot	47
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Tortilla de patata Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate (d) Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	705	HC	84	<b>25</b>	Kcal	713	HC	90	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	604	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	32	Prot	23		Lip	17	Prot	53		Lip	17	Prot	42		Lip	13	Prot	41
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Tortilla 3 vegetales Yogur				Alubias rojas con verduras locales Lomo fresco con verduritas Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Purrusalda Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	810	HC	110	<b>3</b>	Kcal	627	HC	73	<b>4</b>	Kcal	791	HC	98	<b>5</b>	Kcal	668	HC	82	<b>6</b>	Kcal	749	HC	117
	Lip	20	Prot	51		Lip	15	Prot	46		Lip	24	Prot	51		Lip	26	Prot	27		Lip	22	Prot	25
Lentejas con arroz integral Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur				Garbanzos estofados Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca				Crema de calabaza Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	732	HC	100	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	635	HC	70	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	21	Prot	39		Lip	27	Prot	47		Lip	30	Prot	25		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Lomo al horno con patatas Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	739	HC	88	<b>17</b>	Kcal	826	HC	90	<b>18</b>	Kcal	821	HC	128	<b>19</b>	Kcal	650	HC	69	<b>20</b>	Kcal	786	HC	107
	Lip	26	Prot	33		Lip	35	Prot	42		Lip	25	Prot	22		Lip	19	Prot	54		Lip	21	Prot	47
Menestra de verduras Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Tortilla de patata Fruta fresca				Crema de calabaza Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones con tomate (d) Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	797	HC	124	<b>24</b>	Kcal	705	HC	84	<b>25</b>	Kcal	713	HC	90	<b>26</b>	Kcal	701	HC	98	<b>27</b>	Kcal	604	HC	83
	Lip	19	Prot	37		Lip	32	Prot	23		Lip	17	Prot	53		Lip	17	Prot	42		Lip	13	Prot	41
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Tortilla 3 vegetales Yogur				Alubias rojas con verduras locales Lomo fresco con verduritas Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Purrusalda Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	864	HC	88																				
	Lip	27	Prot	71																				
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																								



# septiembre 2019

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	913	HC	112	<b>3</b>	Kcal	692	HC	80	<b>4</b>	Kcal	815	HC	100	<b>5</b>	Kcal	688	HC	86	<b>6</b>	Kcal	717	HC	111
	Lip	22	Prot	41		Lip	20	Prot	46		Lip	28	Prot	46		Lip	26	Prot	28		Lip	22	Prot	24
Lentejas con arroz integral Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca					Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado				Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca				Macarrones al ajillo Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca							
<b>9</b>	Kcal	800	HC	82	<b>10</b>	Kcal	753	HC	108	<b>11</b>	Kcal	756	HC	85	<b>12</b>	Kcal	676	HC	70	<b>13</b>	Kcal	841	HC	90
	Lip	42	Prot	26		Lip	18	Prot	45		Lip	27	Prot	47		Lip	32	Prot	30		Lip	25	Prot	66
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca				Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible				Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
<b>16</b>	Kcal	923	HC	66	<b>17</b>	Kcal	727	HC	76	<b>18</b>	Kcal	806	HC	115	<b>19</b>	Kcal	671	HC	73	<b>20</b>	Kcal	752	HC	106
	Lip	57	Prot	34		Lip	29	Prot	46		Lip	29	Prot	23		Lip	19	Prot	55		Lip	20	Prot	42
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca					Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie				Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca				Caracollillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca							
<b>23</b>	Kcal	851	HC	138	<b>24</b>	Kcal	651	HC	72	<b>25</b>	Kcal	724	HC	99	<b>26</b>	Kcal	668	HC	91	<b>27</b>	Kcal	672	HC	83
	Lip	29	Prot	19		Lip	31	Prot	25		Lip	20	Prot	39		Lip	17	Prot	40		Lip	18	Prot	49
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Macarrones al ajillo Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca							
<b>30</b>	Kcal	956	HC	89																				
	Lip	50	Prot	42																				
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca																								





## septiembre 2019

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
<b>2</b>	Kcal Lip	744 21	HC Prot	94 49	<b>3</b>	Kcal Lip	600 15	HC Prot	78 42	<b>4</b>	Kcal Lip	762 26	HC Prot	96 40	<b>5</b>	Kcal Lip	679 17	HC Prot	74 60	<b>6</b>	Kcal Lip	731 25	HC Prot	85 46
Lentejas Bacalao Yogur				Verduras Pavo Yogur				Garbanzos Merluza Yogur				Verduras Pollo Yogur				Verduras Ternera Yogur								
<b>9</b>	Kcal Lip	731 25	HC Prot	85 46	<b>10</b>	Kcal Lip	630 20	HC Prot	81 35	<b>11</b>	Kcal Lip	731 25	HC Prot	85 46	<b>12</b>	Kcal Lip	600 15	HC Prot	78 42	<b>13</b>	Kcal Lip	788 18	HC Prot	88 72
Verduras Ternera Yogur				Verduras Bacalao Yogur				Verduras Ternera Yogur				Verduras Pavo Yogur				Alubias Pollo Yogur								
<b>16</b>	Kcal Lip	731 25	HC Prot	85 46	<b>17</b>	Kcal Lip	418 9	HC Prot	74 13	<b>18</b>	Kcal Lip	714 15	HC Prot	91 56	<b>19</b>	Kcal Lip	679 17	HC Prot	74 60	<b>20</b>	Kcal Lip	630 20	HC Prot	81 35
Verduras Ternera Yogur				Verduras Pechuga Yogur				Lentejas Pavo Yogur				Verduras Pollo Yogur				Verduras Bacalao Yogur								
<b>23</b>	Kcal Lip	731 25	HC Prot	85 46	<b>24</b>	Kcal Lip	679 17	HC Prot	74 60	<b>25</b>	Kcal Lip	741 23	HC Prot	96 41	<b>26</b>	Kcal Lip	418 9	HC Prot	74 13	<b>27</b>	Kcal Lip	600 15	HC Prot	78 42
Verduras Ternera Yogur				Verduras Pollo Yogur				Alubias Merluza Yogur				Verduras Pechuga Yogur				Verduras Pavo Yogur								
<b>30</b>	Kcal Lip	792 18	HC Prot	88 74																				
Lentejas Pollo Yogur																								