






















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	2 Kcal 803 HC 116 Lip 25 Prot 35 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53 Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26 Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Yogur
7 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34 Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 950 HC 95 Lip 35 Prot 66 Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Helado	9 Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24 Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	10 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 30 Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Carne - Yogur
14 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18 Cuscús con pimientos San jacob con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29 Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38 Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	18 Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55 Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49 Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32 Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	24 Kcal 864 HC 100 Lip 38 Prot 38 Macarrones bolognesa Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	25 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Fruta	Verdura - Carne - Lácteo
28 Kcal 775 HC 117 Lip 19 Prot 38 Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24 Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	30 Kcal 842 HC 88 Lip 27 Prot 63 Cocido de alubias blancas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	31 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	
Crema - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Patata - Pescado - Yogur	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45  Crema de parrusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	2 Kcal 803 HC 116 Lip 25 Prot 35  Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53  Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26  Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Yogur
7 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34  Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 950 HC 95 Lip 35 Prot 66 Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Helado	9 Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24  Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	10 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 30  Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31  Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Carne - Yogur
14 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18  Cuscús con pimientos San jacobito con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29  Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamón york y ensalada Fruta fresca	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38  Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	18 Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55  Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22  Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49 Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32  Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	24 Kcal 864 HC 100 Lip 38 Prot 38  Macarrones bolognesa Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que ríe	25 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38  Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Fruta	Verdura - Carne - Lácteo
28 Kcal 775 HC 117 Lip 19 Prot 38  Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24  Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	30 Kcal 842 HC 88 Lip 27 Prot 63 Cocido de alubias blancas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	31 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27  Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	
Crema - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Patata - Pescado - Yogur	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 473 HC 67 Lip 13 Prot 24	2 Kcal 788 HC 120 Lip 25 Prot 23	3 Kcal 461 HC 57 Lip 13 Prot 30	4 Kcal 581 HC 82 Lip 22 Prot 14
	Crema de purrusalda Pescado al horno con verduritas Fruta fresca	Paella vegetal (d) Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Brocoli con patatas Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca	Ensalada de pasta Pisto sin huevo Fruta fresca
7 Kcal 558 HC 82 Lip 15 Prot 27	8 Kcal 539 HC 40 Lip 21 Prot 44	9 Kcal 554 HC 77 Lip 20 Prot 19	10 Kcal 613 HC 84 Lip 20 Prot 27	11 Kcal 725 HC 138 Lip 12 Prot 18
Macarrones con tomate (d) Merluza al horno con verduritas Fruta fresca	Acelgas con patatas (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Ensalada de pasta Fruta fresca	Purrusalda Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Arroz con tomate Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 799 HC 122 Lip 28 Prot 17	15 Kcal 620 HC 103 Lip 15 Prot 22	16 Kcal 320 HC 19 Lip 18 Prot 20	17 Kcal 815 HC 132 Lip 27 Prot 16	18 Kcal 623 HC 75 Lip 23 Prot 29
Paella vegetal (d) Ensalada mixta Fruta fresca	Ensalada de patata Espaguetis al ajillo Fruta fresca	Brocoli con zanahoria Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Ensalada de arroz Fruta fresca	Acelgas con patatas (d) Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 509 HC 95 Lip 10 Prot 12	22 Kcal 720 HC 69 Lip 28 Prot 46	23 Kcal 409 HC 52 Lip 13 Prot 21	24 Kcal 821 HC 143 Lip 17 Prot 29	25 Kcal 566 HC 71 Lip 19 Prot 30
Arroz con tomate Coliflor con zanahoria Fruta fresca	Brocoli al ajillo Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas (d) Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Brocoli con patatas Fruta fresca	Sopa de verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca
28 Kcal 654 HC 116 Lip 11 Prot 27	29 Kcal 451 HC 53 Lip 20 Prot 17	30 Kcal 628 HC 49 Lip 25 Prot 51	31 Kcal 738 HC 111 Lip 25 Prot 20	
Paella vegetal Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Ensalada de pasta Coliflor con zanahoria Fruta fresca	Pisto Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Ensalada de patata Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 501 HC 67 Lip 15 Prot 26	2 Kcal 751 HC 117 Lip 21 Prot 30	3 Kcal 617 HC 88 Lip 14 Prot 38	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26
	Crema de purreusalda Pescado al horno con verduritas Yogur	Paella vegetal (d) Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca	Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 558 HC 82 Lip 15 Prot 27	8 Kcal 950 HC 95 Lip 35 Prot 66	9 Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24	10 Kcal 613 HC 84 Lip 20 Prot 27	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31
Macarrones con tomate (d) Merluza al horno con verduritas Fruta fresca	Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Helado	Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Purreusalda Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 677 HC 95 Lip 28 Prot 14	15 Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29	16 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	17 Kcal 879 HC 136 Lip 31 Prot 18	18 Kcal 721 HC 88 Lip 22 Prot 47
Cuscús con pimientos Tortilla francesa con bonito Fruta fresca	Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Ensalada de arroz Natillas	Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49	23 Kcal 526 HC 76 Lip 13 Prot 27	24 Kcal 908 HC 143 Lip 28 Prot 29	25 Kcal 566 HC 71 Lip 19 Prot 30
Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas con picatostes Merluza al horno con guarnición Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Brocoli con patatas Quesitos la vaca que rie	Sopa de verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca
28 Kcal 654 HC 116 Lip 11 Prot 27	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24	30 Kcal 940 HC 99 Lip 33 Prot 61	31 Kcal 567 HC 72 Lip 22 Prot 23	
Paella vegetal Merluza al horno con guarnición Fruta fresca	Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45	2 Kcal 751 HC 117 Lip 21 Prot 30	3 Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26
	Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	Paella vegetal (d) Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 859 HC 127 Lip 31 Prot 21	8 Kcal 950 HC 95 Lip 35 Prot 66	9 Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24	10 Kcal 613 HC 84 Lip 20 Prot 27	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31
Macarrones con tomate (d) Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Helado	Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Purreusalda Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 937 HC 103 Lip 40 Prot 47	15 Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29	16 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	18 Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55
Cuscús con pimientos Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49	23 Kcal 595 HC 76 Lip 13 Prot 45	24 Kcal 959 HC 113 Lip 45 Prot 31	25 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38
Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas con picatostes Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
28 Kcal 654 HC 116 Lip 11 Prot 27	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24	30 Kcal 940 HC 99 Lip 33 Prot 61	31 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	
Paella vegetal Merluza al horno con guarnición Fruta fresca	Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45	2 Kcal 830 HC 116 Lip 27 Prot 37	3 Kcal 876 HC 104 Lip 28 Prot 55	4 Kcal 754 HC 91 Lip 33 Prot 28
	Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Yogur	Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur	Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Yogur
7 Kcal 994 HC 134 Lip 36 Prot 36	8 Kcal 950 HC 95 Lip 35 Prot 66	9 Kcal 709 HC 80 Lip 33 Prot 25	10 Kcal 692 HC 86 Lip 26 Prot 32	11 Kcal 784 HC 127 Lip 16 Prot 33
Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Yogur	Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Helado	Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Natillas	Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Yogur	Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Yogur bebible
14 Kcal 973 HC 107 Lip 55 Prot 21	15 Kcal 776 HC 77 Lip 24 Prot 31	16 Kcal 800 HC 90 Lip 33 Prot 41	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	18 Kcal 771 HC 92 Lip 21 Prot 57
Cuscús con pimientos San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie	Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Yogur	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamón york y ensalada Yogur	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Yogur
21 Kcal 821 HC 136 Lip 23 Prot 23	22 Kcal 905 HC 113 Lip 26 Prot 51	23 Kcal 790 HC 100 Lip 20 Prot 34	24 Kcal 864 HC 100 Lip 38 Prot 38	25 Kcal 681 HC 74 Lip 26 Prot 40
Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Natillas	Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Yogur	Macarrones bolognesa Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Yogur
28 Kcal 802 HC 117 Lip 21 Prot 41	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24	30 Kcal 907 HC 93 Lip 31 Prot 65	31 Kcal 802 HC 71 Lip 45 Prot 30	
Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Yogur	Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Cocido de alubias blancas Bacalao al horno con ensalada Natillas	Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purrusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	2 Kcal 840 HC 119 Lip 30 Prot 27 Paella mixta Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53 Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26 Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34 Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 741 HC 70 Lip 28 Prot 50 Acelgas con patatas (d) Bacalao al horno con ensalada Helado	9 Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24 Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	10 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 30 Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18 Cuscús con pimientos San jacobito con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29 Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamón york y ensalada Fruta fresca	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38 Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	18 Kcal 534 HC 67 Lip 13 Prot 39 Acelgas con patatas (d) Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49 Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32 Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	24 Kcal 864 HC 100 Lip 38 Prot 38 Macarrones bolognesa Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que ríe	25 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
28 Kcal 775 HC 117 Lip 19 Prot 38 Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24 Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	30 Kcal 842 HC 88 Lip 27 Prot 63 Cocido de alubias blancas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	31 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purrusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	2 Kcal 840 HC 119 Lip 30 Prot 27 Paella mixta Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53 Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26 Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34 Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 741 HC 70 Lip 28 Prot 50 Acelgas con patatas (d) Bacalao al horno con ensalada Helado	9 Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24 Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	10 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 30 Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 997 HC 118 Lip 53 Prot 18 Cuscús con pimientos San jacobito con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29 Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamón york y ensalada Fruta fresca	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38 Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	18 Kcal 534 HC 67 Lip 13 Prot 39 Acelgas con patatas (d) Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49 Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32 Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	24 Kcal 864 HC 100 Lip 38 Prot 38 Macarrones bolognesa Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que ríe	25 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
28 Kcal 775 HC 117 Lip 19 Prot 38 Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24 Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	30 Kcal 842 HC 88 Lip 27 Prot 63 Cocido de alubias blancas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	31 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45	2 Kcal 840 HC 119 Lip 30 Prot 27	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53	4 Kcal 790 HC 82 Lip 34 Prot 40
	Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	Paella mixta Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Ensalada de pasta Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 1110 HC 113 Lip 50 Prot 54	8 Kcal 885 HC 89 Lip 30 Prot 66	9 Kcal 620 HC 72 Lip 23 Prot 34	10 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 30	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31
Macarrones con tomate (d) Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca	Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 799 HC 125 Lip 20 Prot 37	15 Kcal 621 HC 68 Lip 19 Prot 42	16 Kcal 909 HC 95 Lip 39 Prot 48	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	18 Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55
Paella vegetal (d) Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Vainas con patatas Atun con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
21 Kcal 788 HC 121 Lip 16 Prot 45	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49	23 Kcal 733 HC 77 Lip 36 Prot 25	24 Kcal 959 HC 113 Lip 45 Prot 31	25 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38
Arroz con tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
28 Kcal 504 HC 108 Lip 5 Prot 12	29 Kcal 776 HC 91 Lip 29 Prot 33	30 Kcal 940 HC 99 Lip 33 Prot 61	31 Kcal 468 HC 76 Lip 15 Prot 8	
Paella vegetal Lomo fresco con guarnición Fruta fresca	Menestra de verduras Redondo de ternera con patatas Yogur bebible	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo asado Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 780 HC 85 Lip 31 Prot 40	2 Kcal 840 HC 119 Lip 30 Prot 27	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26
	Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Postre de soja	Paella mixta Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 1110 HC 113 Lip 50 Prot 54	8 Kcal 871 HC 88 Lip 29 Prot 64	9 Kcal 615 HC 85 Lip 23 Prot 20	10 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 30	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31
Macarrones con tomate (d) Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca	Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Postre de soja	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 799 HC 125 Lip 20 Prot 37	15 Kcal 621 HC 68 Lip 19 Prot 42	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	17 Kcal 600 HC 75 Lip 17 Prot 37	18 Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55
Paella vegetal (d) Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Vainas con patatas Atun con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Postre de soja	Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	22 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49	23 Kcal 733 HC 77 Lip 36 Prot 25	24 Kcal 884 HC 113 Lip 35 Prot 33	25 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38
Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Alitas de pollo con pimientos rojos Postre de soja	Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
28 Kcal 504 HC 108 Lip 5 Prot 12	29 Kcal 672 HC 82 Lip 27 Prot 23	30 Kcal 940 HC 99 Lip 33 Prot 61	31 Kcal 468 HC 76 Lip 15 Prot 8	
Paella vegetal Lomo fresco con guarnicion Fruta fresca	Menestra de verduras Tortilla de patata Postre bebible de soja	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo asado Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purrusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	2 Kcal 879 HC 128 Lip 24 Prot 41 Paella vegetal (d) Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53 Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26 Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 1110 HC 113 Lip 50 Prot 54 Macarrones con tomate (d) Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca	8 Kcal 795 HC 93 Lip 25 Prot 52 Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Yogur	9 Kcal 615 HC 85 Lip 23 Prot 20 Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	10 Kcal 661 HC 82 Lip 17 Prot 47 Patatas guisadas Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 799 HC 125 Lip 20 Prot 37 Paella vegetal (d) Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 694 HC 79 Lip 25 Prot 33 Vainas con patatas Lomo a la plancha con pimientos rojos Fruta fresca	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38 Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	18 Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55 Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 948 HC 114 Lip 38 Prot 36 Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 733 HC 77 Lip 36 Prot 25 Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	24 Kcal 959 HC 113 Lip 45 Prot 31 Macarrones con tomate (d) Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	25 Kcal 658 HC 68 Lip 26 Prot 41 Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca
28 Kcal 504 HC 108 Lip 5 Prot 12 Paella vegetal Lomo fresco con guarnicion Fruta fresca	29 Kcal 789 HC 95 Lip 35 Prot 20 Menestra de verduras Tortilla de patata Yogur bebible	30 Kcal 820 HC 103 Lip 24 Prot 51 Alubias blancas estofadas Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	31 Kcal 468 HC 76 Lip 15 Prot 8 Crema de verduras locales Muslo de pollo asado Fruta fresca	



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purrusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	2 Kcal 879 HC 128 Lip 24 Prot 41 Paella vegetal (d) Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53 Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26 Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 1110 HC 113 Lip 50 Prot 54 Macarrones con tomate (d) Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca	8 Kcal 795 HC 93 Lip 25 Prot 52 Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Yogur	9 Kcal 615 HC 85 Lip 23 Prot 20 Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	10 Kcal 661 HC 82 Lip 17 Prot 47 Patatas guisadas Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 799 HC 125 Lip 20 Prot 37 Paella vegetal (d) Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 694 HC 79 Lip 25 Prot 33 Vainas con patatas Lomo a la plancha con pimientos rojos Fruta fresca	16 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	17 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38 Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	18 Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55 Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 948 HC 114 Lip 38 Prot 36 Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 733 HC 77 Lip 36 Prot 25 Crema de puerros y espinacas (d) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	24 Kcal 959 HC 113 Lip 45 Prot 31 Macarrones con tomate (d) Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	25 Kcal 658 HC 68 Lip 26 Prot 41 Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca
28 Kcal 504 HC 108 Lip 5 Prot 12 Paella vegetal Lomo fresco con guarnicion Fruta fresca	29 Kcal 789 HC 95 Lip 35 Prot 20 Menestra de verduras Tortilla de patata Yogur bebible	30 Kcal 820 HC 103 Lip 24 Prot 51 Alubias blancas estofadas Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	31 Kcal 468 HC 76 Lip 15 Prot 8 Crema de verduras locales Muslo de pollo asado Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 711 HC 71 Lip 32 Prot 36	2 Kcal 717 HC 122 Lip 12 Prot 35	3 Kcal 505 HC 88 Lip 8 Prot 24	4 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26
	Crema de purrusalda Huevos cocidos con fritada Yogur	Paella vegetal (d) Seitan en salsa con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Champiñones al ajillo Fruta fresca	Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 735 HC 106 Lip 25 Prot 27	8 Kcal 866 HC 93 Lip 35 Prot 46	9 Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24	10 Kcal 830 HC 147 Lip 20 Prot 19	11 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31
Macarrones con tomate (d) Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Garbanzos estofados Tofu en salsa con ensalada Yogur	Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Purrusalda Pasta con tomate Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
14 Kcal 937 HC 96 Lip 52 Prot 28	15 Kcal 683 HC 118 Lip 13 Prot 23	16 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	17 Kcal 724 HC 92 Lip 25 Prot 36	18 Kcal 761 HC 88 Lip 30 Prot 39
Cuscús con pimientos Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Vainas con patatas Espaguetis al ajillo Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Seitan en salsa con patatas fritas Natillas	Garbanzos estofados Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca
21 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	22 Kcal 795 HC 140 Lip 19 Prot 14	23 Kcal 377 HC 68 Lip 7 Prot 12	24 Kcal 782 HC 97 Lip 31 Prot 36	25 Kcal 534 HC 82 Lip 18 Prot 10
Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Brocoli al ajillo Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas con picatostes Champiñones al ajillo Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Tofu en salsa con pimiento rojos Quesitos la vaca que rie	Sopa de verduras Huevos cocidos con patatas Fruta fresca
28 Kcal 685 HC 111 Lip 20 Prot 21	29 Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24	30 Kcal 691 HC 100 Lip 19 Prot 33	31 Kcal 591 HC 81 Lip 15 Prot 35	
Paella vegetal Ensalada mixta Fruta fresca	Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Alubias blancas estofadas Pisto Fruta fresca	Crema de verduras locales Seitan con salsa de tomate con champiñon Fruta fresca	



octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	2 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	3 Kcal 709 HC 91 Lip 16 Prot 54	4 Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13
	Verduras Ternera Yogur	Verduras Merluza Yogur	Alubias Pavo Yogur	Verduras Pechuga Yogur
7 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	8 Kcal 760 HC 94 Lip 24 Prot 47	9 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	10 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	11 Kcal 664 HC 88 Lip 16 Prot 46
Verduras Pollo Yogur	Garbanzos Bacalao Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Merluza Yogur	Lentejas Gallo Yogur
14 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	15 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	16 Kcal 840 HC 98 Lip 26 Prot 58	17 Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	18 Kcal 730 HC 91 Lip 19 Prot 53
Verduras Pollo Yogur	Verduras Merluza Yogur	Alubias Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Garbanzos Pavo Yogur
21 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	22 Kcal 744 HC 94 Lip 21 Prot 49	23 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	24 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	25 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29
Verduras Pavo Yogur	Lentejas Bacalao Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Merluza Yogur
28 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	29 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	30 Kcal 739 HC 94 Lip 21 Prot 48	31 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	
Verduras Ternera Yogur	Verduras Pavo Yogur	Alubias Bacalao Yogur	Verduras Pollo Yogur	