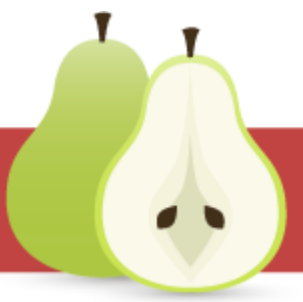




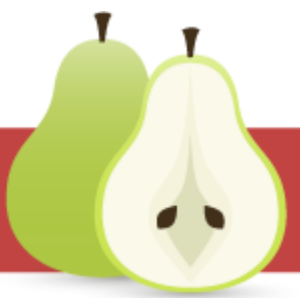
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 782 HC 137 Lip 16 Prot 29	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 824 HC 118 Lip 28 Prot 31	<b>8</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Lasaña de carne Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	<b>14</b> Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40	<b>15</b> Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
Sopa - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Pescado - Lácteo	Ensalada - Carne - Yogur
<b>18</b> Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	<b>19</b> Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44	<b>20</b> Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17	<b>21</b> Kcal 743 HC 90 Lip 25 Prot 43	<b>22</b> Kcal 664 HC 84 Lip 19 Prot 40
Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
Crema - Pescado - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur	Pasta - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Huevo - Fruta
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24	<b>27</b> Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	<b>28</b> Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Pescado - Yogur





























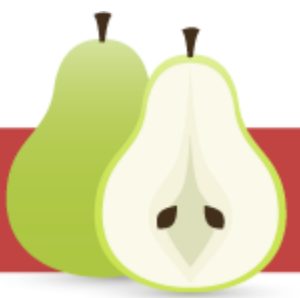
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 758 HC 116 Lip 13 Prot 44	<b>5</b> Kcal 629 HC 83 Lip 18 Prot 36	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 736 HC 86 Lip 33 Prot 23	<b>8</b> Kcal 973 HC 115 Lip 36 Prot 49
Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado sin azucar	Garbanzos con verduras locales Atun con refrito Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 594 HC 101 Lip 10 Prot 25	<b>14</b> Kcal 373 HC 43 Lip 15 Prot 17	<b>15</b> Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Pechuga de pollo asada con champiñones Yogur desnatado sin azucar	Crema de espinacas y puerros Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Lentejas con verduras (d) Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 719 HC 91 Lip 29 Prot 28	<b>19</b> Kcal 787 HC 104 Lip 24 Prot 41	<b>20</b> Kcal 579 HC 68 Lip 13 Prot 43	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 581 HC 65 Lip 21 Prot 34
Macarrones al ajillo Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con pimientos Fruta fresca	Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur desnatado sin azucar
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 767 HC 109 Lip 28 Prot 25	<b>27</b> Kcal 599 HC 70 Lip 21 Prot 34	<b>28</b> Kcal 781 HC 112 Lip 23 Prot 30	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella vegetal (d) Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Redondo de ternera con ensalada Yogur desnatado sin azucar	Macarrones con tomate (dc) Bacalao con pimientos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca































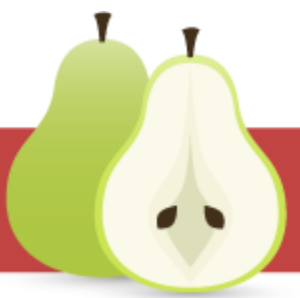
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b>  <b>Kcal</b> 727 <b>HC</b> 112 <b>Lip</b> 13 <b>Prot</b> 41	<b>5</b> <b>Kcal</b> 782 <b>HC</b> 137 <b>Lip</b> 16 <b>Prot</b> 29	<b>6</b>  <b>Kcal</b> 653 <b>HC</b> 93 <b>Lip</b> 18 <b>Prot</b> 33	<b>7</b>  <b>Kcal</b> 824 <b>HC</b> 118 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 31	<b>8</b> <b>Kcal</b> 882 <b>HC</b> 101 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 38
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Lasaña de carne Fruta fresca	 Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	 Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur
<b>11</b>  <b>Kcal</b> 690 <b>HC</b> 64 <b>Lip</b> 33 <b>Prot</b> 32	<b>12</b>  <b>Kcal</b> 909 <b>HC</b> 116 <b>Lip</b> 30 <b>Prot</b> 46	<b>13</b> <b>Kcal</b> 927 <b>HC</b> 126 <b>Lip</b> 36 <b>Prot</b> 30	<b>14</b>  <b>Kcal</b> 774 <b>HC</b> 83 <b>Lip</b> 33 <b>Prot</b> 40	<b>15</b> <b>Kcal</b> 747 <b>HC</b> 97 <b>Lip</b> 22 <b>Prot</b> 43
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	 Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
Sopa - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Pescado - Lácteo	Ensalada - Carne - Yogur
<b>18</b>  <b>Kcal</b> 805 <b>HC</b> 104 <b>Lip</b> 31 <b>Prot</b> 32	<b>19</b> <b>Kcal</b> 719 <b>HC</b> 91 <b>Lip</b> 22 <b>Prot</b> 44	<b>20</b>  <b>Kcal</b> 694 <b>HC</b> 88 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 17	<b>21</b> <b>Kcal</b> 743 <b>HC</b> 90 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 43	<b>22</b>  <b>Kcal</b> 664 <b>HC</b> 84 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 40
 Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	 Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
Crema - Pescado - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur	Pasta - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Huevo - Fruta
<b>25</b>  <b>Kcal</b> 698 <b>HC</b> 121 <b>Lip</b> 12 <b>Prot</b> 31	<b>26</b>  <b>Kcal</b> 811 <b>HC</b> 127 <b>Lip</b> 26 <b>Prot</b> 24	<b>27</b>  <b>Kcal</b> 658 <b>HC</b> 79 <b>Lip</b> 34 <b>Prot</b> 16	<b>28</b>  <b>Kcal</b> 771 <b>HC</b> 110 <b>Lip</b> 17 <b>Prot</b> 49	<b>29</b>  <b>Kcal</b> 711 <b>HC</b> 89 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 49
 Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	 Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Crema de purrexalda San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que ríe	 Caracollitos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Pescado - Yogur

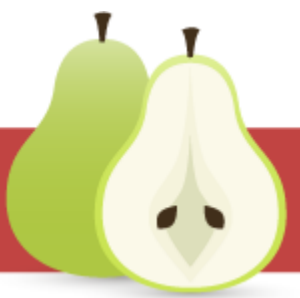


# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b>  <b>Kcal</b> 727 <b>HC</b> 112 <b>Lip</b> 13 <b>Prot</b> 41	<b>5</b> <b>Kcal</b> 782 <b>HC</b> 137 <b>Lip</b> 16 <b>Prot</b> 29	<b>6</b>  <b>Kcal</b> 653 <b>HC</b> 93 <b>Lip</b> 18 <b>Prot</b> 33	<b>7</b>  <b>Kcal</b> 824 <b>HC</b> 118 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 31	<b>8</b> <b>Kcal</b> 882 <b>HC</b> 101 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 38
 Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Lasaña de carne Fruta fresca	 Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	 Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur
<b>11</b>  <b>Kcal</b> 690 <b>HC</b> 64 <b>Lip</b> 33 <b>Prot</b> 32	<b>12</b>  <b>Kcal</b> 909 <b>HC</b> 116 <b>Lip</b> 30 <b>Prot</b> 46	<b>13</b> <b>Kcal</b> 927 <b>HC</b> 126 <b>Lip</b> 36 <b>Prot</b> 30	<b>14</b>  <b>Kcal</b> 774 <b>HC</b> 83 <b>Lip</b> 33 <b>Prot</b> 40	<b>15</b> <b>Kcal</b> 747 <b>HC</b> 97 <b>Lip</b> 22 <b>Prot</b> 43
 Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	 Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
Sopa - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Pescado - Lácteo	Ensalada - Carne - Yogur
<b>18</b>  <b>Kcal</b> 805 <b>HC</b> 104 <b>Lip</b> 31 <b>Prot</b> 32	<b>19</b> <b>Kcal</b> 719 <b>HC</b> 91 <b>Lip</b> 22 <b>Prot</b> 44	<b>20</b>  <b>Kcal</b> 694 <b>HC</b> 88 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 17	<b>21</b> <b>Kcal</b> 743 <b>HC</b> 90 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 43	<b>22</b>  <b>Kcal</b> 664 <b>HC</b> 84 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 40
 Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	 Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
Crema - Pescado - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur	Pasta - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Huevo - Fruta
<b>25</b>  <b>Kcal</b> 698 <b>HC</b> 121 <b>Lip</b> 12 <b>Prot</b> 31	<b>26</b>  <b>Kcal</b> 811 <b>HC</b> 127 <b>Lip</b> 26 <b>Prot</b> 24	<b>27</b>  <b>Kcal</b> 658 <b>HC</b> 79 <b>Lip</b> 34 <b>Prot</b> 16	<b>28</b>  <b>Kcal</b> 771 <b>HC</b> 110 <b>Lip</b> 17 <b>Prot</b> 49	<b>29</b>  <b>Kcal</b> 711 <b>HC</b> 89 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 49
 Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	 Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Crema de purrexalida San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Caracollitos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Pescado - Yogur

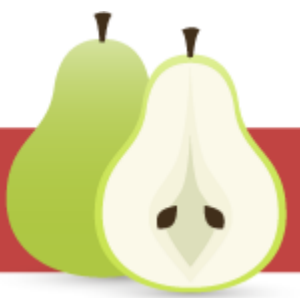


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 295 HC 26 Lip 12 Prot 20	<b>5</b> Kcal 606 HC 53 Lip 28 Prot 37	<b>6</b> Kcal 602 HC 92 Lip 14 Prot 31	<b>7</b> Kcal 831 HC 124 Lip 29 Prot 18	<b>8</b> Kcal 687 HC 80 Lip 24 Prot 39
Coliflor con zanahoria Merluza al horno con guarnición Fruta fresca	Crema de calabaza local Bacalao al horno con zanahoria y calabacín Fruta fresca	Purrusalda Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Pisto Yogur	Acelgas con patatas (d) Atun con refrito Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 625 HC 78 Lip 18 Prot 39	<b>12</b> Kcal 526 HC 68 Lip 15 Prot 32	<b>13</b> Kcal 679 HC 128 Lip 14 Prot 16	<b>14</b> Kcal 54 HC 13 Lip 0 Prot 1	<b>15</b> Kcal 529 HC 67 Lip 18 Prot 27
Purrusalda Atun con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de calabaza Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao juliana Yogur bebible	Crema de espinacas y puerros Pisto sin huevo Fruta fresca	Brocoli al ajillo Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 492 HC 74 Lip 11 Prot 26	<b>19</b> Kcal 595 HC 52 Lip 28 Prot 32	<b>20</b> Kcal 649 HC 98 Lip 20 Prot 21	<b>21</b> Kcal 671 HC 109 Lip 14 Prot 33	<b>22</b> Kcal 582 HC 57 Lip 26 Prot 27
Macarrones al ajillo Merluza al horno con dados de zanahoria y calabacín Fruta fresca	Ensalada mixta Bacalao con pimientos Fruta fresca	Acelgas con patatas (d) Pasta con tropezos Fruta fresca	Paella vegetal (d) Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Bacalao al horno con panadera Natillas
<b>25</b> Kcal 257 HC 18 Lip 12 Prot 19	<b>26</b> Kcal 893 HC 124 Lip 27 Prot 44	<b>27</b> Kcal 519 HC 58 Lip 25 Prot 21	<b>28</b> Kcal 781 HC 112 Lip 23 Prot 30	<b>29</b> Kcal 480 HC 52 Lip 17 Prot 32
Coliflor con zanahoria Merluza a la plancha Fruta fresca	Paella de carne Atun con refrito Fruta fresca	Crema de purrusalda Ensalada mixta Quesitos la vaca que rie	Macarrones con tomate (dc) Bacalao con pimientos Fruta fresca	Patatas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca



# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 689 HC 116 Lip 13 Prot 26	<b>5</b> Kcal 682 HC 85 Lip 30 Prot 20	<b>6</b> Kcal 602 HC 92 Lip 14 Prot 31	<b>7</b> Kcal 927 HC 130 Lip 36 Prot 19	<b>8</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Lentejas con verduras locales Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Crema de calabaza local Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Purrusalda Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>12</b> Kcal 670 HC 89 Lip 16 Prot 46	<b>13</b> Kcal 679 HC 128 Lip 14 Prot 16	<b>14</b> Kcal 586 HC 75 Lip 22 Prot 25	<b>15</b> Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao juliana Yogur bebible	Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Lentejas con verduras (d) Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 836 HC 108 Lip 36 Prot 23	<b>19</b> Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44	<b>20</b> Kcal 884 HC 130 Lip 29 Prot 23	<b>21</b> Kcal 665 HC 88 Lip 16 Prot 45	<b>22</b> Kcal 742 HC 88 Lip 34 Prot 22
Macarrones al ajillo Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Menestra de verduras Pasta con tropezos Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla 3 vegetales Natillas
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 765 HC 128 Lip 22 Prot 20	<b>27</b> Kcal 455 HC 68 Lip 15 Prot 17	<b>28</b> Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	<b>29</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purrusalda Huevos cocidos con patatas Quesitos la vaca que rie	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca



# noviembre 2019

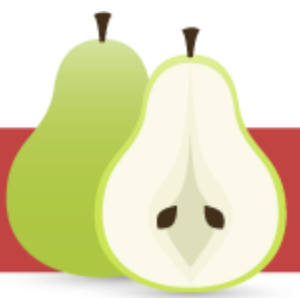
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 629 HC 83 Lip 18 Prot 36	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 927 HC 130 Lip 36 Prot 19	<b>8</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 684 HC 118 Lip 11 Prot 28	<b>14</b> Kcal 586 HC 75 Lip 22 Prot 25	<b>15</b> Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Pechuga de pollo asada con champiñones Yogur bebible	Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Lentejas con verduras (d) Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 836 HC 108 Lip 36 Prot 23	<b>19</b> Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44	<b>20</b> Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 700 HC 83 Lip 25 Prot 37
Macarrones al ajillo Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Natillas
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 765 HC 128 Lip 22 Prot 20	<b>27</b> Kcal 599 HC 63 Lip 21 Prot 45	<b>28</b> Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Pechuga de pavo al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca































# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 682 HC 85 Lip 30 Prot 20	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 927 HC 130 Lip 36 Prot 19	<b>8</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>12</b> Kcal 845 HC 90 Lip 26 Prot 67	<b>13</b> Kcal 767 HC 117 Lip 24 Prot 28	<b>14</b> Kcal 620 HC 78 Lip 15 Prot 45	<b>15</b> Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Tortilla francesa de champiñones Yogur bebible	Crema de puerros y espinacas con picatostes Pechuga de pavo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 836 HC 108 Lip 36 Prot 23	<b>19</b> Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44	<b>20</b> Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 742 HC 88 Lip 34 Prot 22
Macarrones al ajillo Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla 3 vegetales Natillas
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 765 HC 128 Lip 22 Prot 20	<b>27</b> Kcal 599 HC 63 Lip 21 Prot 45	<b>28</b> Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Pechuga de pavo al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca





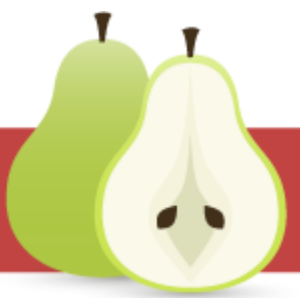
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b>  <b>Kcal</b> 727 <b>HC</b> 112 <b>Lip</b> 13 <b>Prot</b> 41	<b>5</b> <b>Kcal</b> 782 <b>HC</b> 137 <b>Lip</b> 16 <b>Prot</b> 29	<b>6</b>  <b>Kcal</b> 653 <b>HC</b> 93 <b>Lip</b> 18 <b>Prot</b> 33	<b>7</b>  <b>Kcal</b> 824 <b>HC</b> 118 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 31	<b>8</b> <b>Kcal</b> 882 <b>HC</b> 101 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 38
 Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Lasaña de carne Fruta fresca	 Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	 Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur
<b>11</b>  <b>Kcal</b> 690 <b>HC</b> 64 <b>Lip</b> 33 <b>Prot</b> 32	<b>12</b>  <b>Kcal</b> 909 <b>HC</b> 116 <b>Lip</b> 30 <b>Prot</b> 46	<b>13</b> <b>Kcal</b> 927 <b>HC</b> 126 <b>Lip</b> 36 <b>Prot</b> 30	<b>14</b>  <b>Kcal</b> 774 <b>HC</b> 83 <b>Lip</b> 33 <b>Prot</b> 40	<b>15</b> <b>Kcal</b> 747 <b>HC</b> 97 <b>Lip</b> 22 <b>Prot</b> 43
 Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	 Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
Sopa - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Pescado - Lácteo	Ensalada - Carne - Yogur
<b>18</b>  <b>Kcal</b> 805 <b>HC</b> 104 <b>Lip</b> 31 <b>Prot</b> 32	<b>19</b> <b>Kcal</b> 719 <b>HC</b> 91 <b>Lip</b> 22 <b>Prot</b> 44	<b>20</b>  <b>Kcal</b> 694 <b>HC</b> 88 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 17	<b>21</b> <b>Kcal</b> 743 <b>HC</b> 90 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 43	<b>22</b>  <b>Kcal</b> 664 <b>HC</b> 84 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 40
 Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	 Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
Crema - Pescado - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur	Pasta - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Huevo - Fruta
<b>25</b>  <b>Kcal</b> 698 <b>HC</b> 121 <b>Lip</b> 12 <b>Prot</b> 31	<b>26</b>  <b>Kcal</b> 811 <b>HC</b> 127 <b>Lip</b> 26 <b>Prot</b> 24	<b>27</b>  <b>Kcal</b> 658 <b>HC</b> 79 <b>Lip</b> 34 <b>Prot</b> 16	<b>28</b>  <b>Kcal</b> 771 <b>HC</b> 110 <b>Lip</b> 17 <b>Prot</b> 49	<b>29</b>  <b>Kcal</b> 711 <b>HC</b> 89 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 49
 Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	 Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Crema de purrexalida San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Caracollitos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Pescado - Yogur



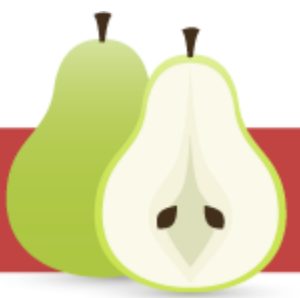
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 629 HC 83 Lip 18 Prot 36	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 745 HC 111 Lip 26 Prot 15	<b>8</b> Kcal 973 HC 115 Lip 36 Prot 49
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones italiana (dc) Lomo fresco con guarnicion Yogur	Garbanzos con verduras locales Atun con refrito Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	<b>14</b> Kcal 561 HC 51 Lip 26 Prot 33	<b>15</b> Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43
Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	Crema de espinacas y puerros Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 919 HC 124 Lip 29 Prot 41	<b>19</b> Kcal 787 HC 104 Lip 24 Prot 41	<b>20</b> Kcal 579 HC 68 Lip 13 Prot 43	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 725 HC 91 Lip 24 Prot 35
Macarrones italiana Redondo de ternera con patatas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con pimientos Fruta fresca	Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Lomo al horno a la jardinera Natillas
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 553 HC 108 Lip 9 Prot 15	<b>27</b> Kcal 742 HC 83 Lip 32 Prot 35	<b>28</b> Kcal 781 HC 112 Lip 23 Prot 30	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella de carne Muslo de pollo asado Fruta fresca	Crema de purreusalda Redondo de ternera con ensalada Quesitos la vaca que rie	Macarrones con tomate (dc) Bacalao con pimientos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca



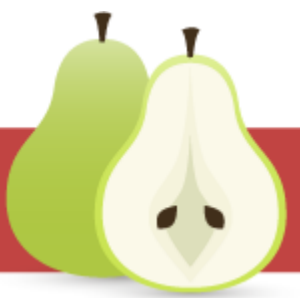
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 629 HC 83 Lip 18 Prot 36	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 607 HC 100 Lip 16 Prot 16	<b>8</b> Kcal 973 HC 115 Lip 36 Prot 49
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones italiana (dc) Lomo fresco con guarnicion Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Atun con refrito Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 922 HC 125 Lip 35 Prot 30	<b>14</b> Kcal 561 HC 51 Lip 26 Prot 33	<b>15</b> Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43
Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Crema de espinacas y puerros Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 919 HC 124 Lip 29 Prot 41	<b>19</b> Kcal 787 HC 104 Lip 24 Prot 41	<b>20</b> Kcal 579 HC 68 Lip 13 Prot 43	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 563 HC 75 Lip 13 Prot 37
Macarrones italiana Redondo de ternera con patatas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con pimientos Fruta fresca	Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 553 HC 108 Lip 9 Prot 15	<b>27</b> Kcal 667 HC 83 Lip 22 Prot 36	<b>28</b> Kcal 781 HC 112 Lip 23 Prot 30	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella de carne Muslo de pollo asado Fruta fresca	Crema de purreusalda Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Bacalao con pimientos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca



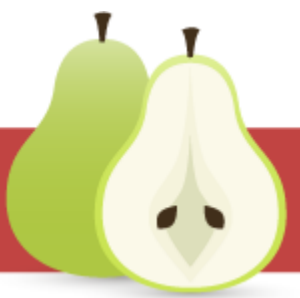
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 629 HC 83 Lip 18 Prot 36	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 976 HC 131 Lip 41 Prot 22	<b>8</b> Kcal 973 HC 115 Lip 36 Prot 49
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Macarrones italiana (dc) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Atun con refrito Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 922 HC 125 Lip 35 Prot 30	<b>14</b> Kcal 561 HC 51 Lip 26 Prot 33	<b>15</b> Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Crema de espinacas y puerros Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 820 HC 117 Lip 28 Prot 31	<b>19</b> Kcal 787 HC 104 Lip 24 Prot 41	<b>20</b> Kcal 579 HC 68 Lip 13 Prot 43	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 563 HC 75 Lip 13 Prot 37
Macarrones italiana Tortilla de patata Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con pimientos Fruta fresca	Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24	<b>27</b> Kcal 667 HC 83 Lip 22 Prot 36	<b>28</b> Kcal 781 HC 112 Lip 23 Prot 30	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Bacalao con pimientos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca



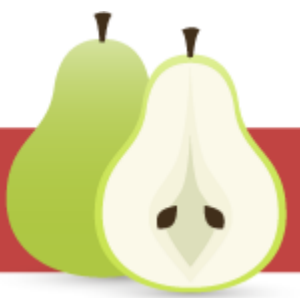
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 629 HC 83 Lip 18 Prot 36	<b>6</b> Kcal 701 HC 86 Lip 23 Prot 39	<b>7</b> Kcal 1003 HC 131 Lip 42 Prot 24	<b>8</b> Kcal 632 HC 98 Lip 19 Prot 19
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Patatas guisadas Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones italiana (dc) Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo asado Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 648 HC 64 Lip 30 Prot 27	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	<b>14</b> Kcal 561 HC 51 Lip 26 Prot 33	<b>15</b> Kcal 812 HC 98 Lip 32 Prot 35
Vainas con patatas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	Crema de espinacas y puerros Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Tortilla de espárragos Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 820 HC 117 Lip 28 Prot 31	<b>19</b> Kcal 940 HC 104 Lip 38 Prot 49	<b>20</b> Kcal 579 HC 68 Lip 13 Prot 43	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 725 HC 91 Lip 24 Prot 35
Macarrones italiana Tortilla de patata Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Lomo al horno a la jardinera Natillas
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24	<b>27</b> Kcal 742 HC 83 Lip 32 Prot 35	<b>28</b> Kcal 900 HC 122 Lip 30 Prot 33	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Redondo de ternera con ensalada Quesitos la vaca que rie	Macarrones con tomate (dc) Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca



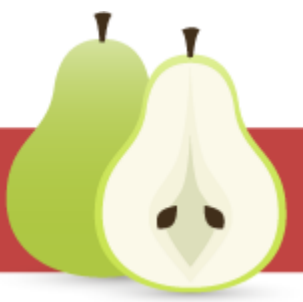
# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 629 HC 83 Lip 18 Prot 36	<b>6</b> Kcal 701 HC 86 Lip 23 Prot 39	<b>7</b> Kcal 1003 HC 131 Lip 42 Prot 24	<b>8</b> Kcal 632 HC 98 Lip 19 Prot 19
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Patatas guisadas Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones italiana (dc) Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo asado Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 648 HC 64 Lip 30 Prot 27	<b>12</b> Kcal 909 HC 116 Lip 30 Prot 46	<b>13</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	<b>14</b> Kcal 561 HC 51 Lip 26 Prot 33	<b>15</b> Kcal 812 HC 98 Lip 32 Prot 35
Vainas con patatas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	Crema de espinacas y puerros Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Tortilla de espárragos Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 820 HC 117 Lip 28 Prot 31	<b>19</b> Kcal 940 HC 104 Lip 38 Prot 49	<b>20</b> Kcal 579 HC 68 Lip 13 Prot 43	<b>21</b> Kcal 702 HC 89 Lip 21 Prot 42	<b>22</b> Kcal 725 HC 91 Lip 24 Prot 35
Macarrones italiana Tortilla de patata Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Lomo al horno a la jardinera Natillas
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24	<b>27</b> Kcal 742 HC 83 Lip 32 Prot 35	<b>28</b> Kcal 900 HC 122 Lip 30 Prot 33	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Redondo de ternera con ensalada Quesitos la vaca que rie	Macarrones con tomate (dc) Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca



# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	<b>5</b> Kcal 682 HC 85 Lip 30 Prot 20	<b>6</b> Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	<b>7</b> Kcal 824 HC 118 Lip 28 Prot 31	<b>8</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Yogur	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
<b>11</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>12</b> Kcal 845 HC 90 Lip 26 Prot 67	<b>13</b> Kcal 684 HC 118 Lip 11 Prot 28	<b>14</b> Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40	<b>15</b> Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43
Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Pechuga de pollo asada con champiñones Yogur bebible	Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	<b>19</b> Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44	<b>20</b> Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17	<b>21</b> Kcal 743 HC 90 Lip 25 Prot 43	<b>22</b> Kcal 664 HC 84 Lip 19 Prot 40
Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
<b>25</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>26</b> Kcal 765 HC 128 Lip 22 Prot 20	<b>27</b> Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	<b>28</b> Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	<b>29</b> Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca



# noviembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 714 HC 91 Lip 15 Prot 56	<b>5</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>6</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>7</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>8</b> Kcal 760 HC 94 Lip 24 Prot 47
Lentejas Pavo Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Merluza Yogur	Verduras Pollo Yogur	Garbanzos Bacalao Yogur
<b>11</b> Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35	<b>12</b> Kcal 840 HC 98 Lip 26 Prot 58	<b>13</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	<b>14</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>15</b> Kcal 745 HC 96 Lip 23 Prot 43
Verduras Bacalao Yogur	Alubias Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Verduras Pavo Yogur	Lentejas Merluza Yogur
<b>18</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>19</b> Kcal 760 HC 94 Lip 24 Prot 47	<b>20</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>21</b> Kcal 788 HC 88 Lip 18 Prot 72	<b>22</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
Verduras Merluza Yogur	Garbanzos Bacalao Yogur	Verduras Pavo Yogur	Alubias Pollo Yogur	Verduras Ternera Yogur
<b>25</b> Kcal 745 HC 96 Lip 23 Prot 43	<b>26</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>27</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>28</b> Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35	<b>29</b> Kcal 527 HC 88 Lip 10 Prot 26
Lentejas Merluza Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Bacalao Yogur	Alubias Pechuga Yogur

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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

