



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 666 HC 69 Lip 22 Prot 46
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Yogur
			Crema - Carne - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	9 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada 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
	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 745 HC 75 Lip 37 Prot 31	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo	Crema - Carne - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Verdura - Huevo - Lácteo
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 706 HC 70 Lip 29 Prot 47	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada 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
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
Sopa - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Lácteo



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 670 HC 89 Lip 16 Prot 46	3 Kcal 585 HC 61 Lip 21 Prot 34
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Menestra de verduras Filete de ternera a la jardinera Yogur desnatado sin azucar
6	7 Kcal 576 HC 60 Lip 15 Prot 45	8 Kcal 700 HC 90 Lip 23 Prot 37	9 Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27	10 Kcal 752 HC 98 Lip 29 Prot 29
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pechuga de pavo al horno a la jardinera Yogur desnatado sin azucar	Garbanzos con verduras (d) Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 557 HC 71 Lip 17 Prot 33	14 Kcal 663 HC 99 Lip 14 Prot 40	15 Kcal 648 HC 62 Lip 34 Prot 26	16 Kcal 669 HC 72 Lip 19 Prot 56	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno Fruta fresca	Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado sin azucar	Crema de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 531 HC 61 Lip 19 Prot 25	21 Kcal 405 HC 60 Lip 12 Prot 17	22 Kcal 801 HC 109 Lip 30 Prot 25	23 Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51	24 Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46
Menestra de verduras Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Redondo de ternera con guarnicion Yogur desnatado sin azucar	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	28 Kcal 563 HC 52 Lip 30 Prot 23	29 Kcal 668 HC 89 Lip 16 Prot 45	30 Kcal 634 HC 75 Lip 21 Prot 40	31 Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado sin azucar	Alubias rojas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Patatas con verduras Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca



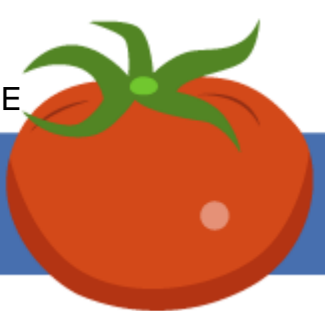
enero 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 666 HC 69 Lip 22 Prot 46
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Yogur
			Crema - Carne - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	9 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada 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
	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 745 HC 75 Lip 37 Prot 31	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo	Crema - Carne - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Verdura - Huevo - Lácteo
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 706 HC 70 Lip 29 Prot 47	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada 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
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Sopa - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Lácteo



enero 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 539 HC 79 Lip 15 Prot 26	3 Kcal 543 HC 49 Lip 20 Prot 41
		FIESTA	Macarrones al ajillo Merluza a la riojana Fruta fresca	Acelgas con patatas (d) Guisado de ternera a la jardinera Yogur
6	7 Kcal 515 HC 54 Lip 16 Prot 38	8 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	9 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Acelgas con patatas (d) Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada 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
13 Kcal 557 HC 71 Lip 17 Prot 33	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 745 HC 75 Lip 37 Prot 31	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Sopa de fideo Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 909 HC 69 Lip 56 Prot 33	21 Kcal 706 HC 70 Lip 29 Prot 47	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Acelgas con patatas (d) Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada 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
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 610 HC 85 Lip 18 Prot 30	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Coliflor con patatas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 539 HC 79 Lip 15 Prot 26	3 Kcal 347 HC 63 Lip 7 Prot 9
		FIESTA	Macarrones al ajillo Merluza a la riojana Fruta fresca	Acelgas con patatas (d) Bacalao con fritada Fruta fresca
6	7 Kcal 425 HC 43 Lip 18 Prot 23	8 Kcal 448 HC 52 Lip 17 Prot 24	9 Kcal 486 HC 49 Lip 18 Prot 34	10 Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54
NO HAY MENU	Acelgas con patatas (d) Bacalao con ensalada Fruta fresca	Coliflor con patatas Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Atun con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 230 HC 43 Lip 4 Prot 6	14 Kcal 397 HC 38 Lip 11 Prot 37	15 Kcal 783 HC 91 Lip 29 Prot 43	16 Kcal 390 HC 48 Lip 12 Prot 23	17 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Sopa de fideo Merluza al horno con patata cocida Fruta fresca	Brocoli con zanahoria Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Atun con refrito Fruta fresca	Crema de verduras Merluza con verduritas Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 823 HC 85 Lip 30 Prot 37	21 Kcal 499 HC 58 Lip 17 Prot 29	22 Kcal 808 HC 109 Lip 20 Prot 50	23 Kcal 253 HC 44 Lip 6 Prot 6	24 Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46
Acelgas con patatas (d) Atun a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Paella vegetal (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Pisto sin huevo Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 661 HC 96 Lip 19 Prot 31	28 Kcal 601 HC 51 Lip 28 Prot 38	29 Kcal 610 HC 85 Lip 18 Prot 30	30 Kcal 536 HC 86 Lip 17 Prot 11	31 Kcal 824 HC 102 Lip 21 Prot 45
Paella vegetal Merluza al horno con panadera Fruta fresca	Crema de verduras locales Bacalao al horno con zanahoria y calabacin Fruta fresca	Coliflor con patatas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas con verduras Pisto sin huevo Fruta fresca	Macarrones al ajillo Atun a la riojana Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 388 HC 61 Lip 9 Prot 12
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Bacalao con fritada Yogur
6	7 Kcal 661 HC 75 Lip 26 Prot 28	8 Kcal 774 HC 98 Lip 26 Prot 41	9 Kcal 616 HC 76 Lip 19 Prot 39	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Tortilla 3 vegetales Natillas	Garbanzos con verduras (d) Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Atun con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 230 HC 43 Lip 4 Prot 6	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28	16 Kcal 520 HC 78 Lip 16 Prot 18	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Merluza al horno con patata cocida Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Pisto Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 570 HC 67 Lip 22 Prot 23	21 Kcal 585 HC 69 Lip 21 Prot 36	22 Kcal 801 HC 109 Lip 30 Prot 25	23 Kcal 545 HC 84 Lip 16 Prot 18	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Menestra de verduras Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Patatas en salsa verde Merluza al horno con guarnicion Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Pisto Fruta fresca	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 725 HC 99 Lip 21 Prot 39	30 Kcal 587 HC 87 Lip 18 Prot 21	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Alubias rojas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas con verduras Pisto Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca





















enero 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 666 HC 69 Lip 22 Prot 46
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Yogur
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 774 HC 98 Lip 26 Prot 41	9 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos con verduras (d) Merluza a la romana con ensalada 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
13 Kcal 557 HC 71 Lip 17 Prot 33	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 745 HC 75 Lip 37 Prot 31	16 Kcal 669 HC 72 Lip 19 Prot 56	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 531 HC 61 Lip 19 Prot 25	21 Kcal 547 HC 73 Lip 22 Prot 17	22 Kcal 801 HC 109 Lip 30 Prot 25	23 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Menestra de verduras Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Redondo de ternera con guarnicion Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada 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
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 725 HC 99 Lip 21 Prot 39	30 Kcal 634 HC 75 Lip 21 Prot 40	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Alubias rojas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas con verduras Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 388 HC 61 Lip 9 Prot 12
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Bacalao con fritada Yogur
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 774 HC 98 Lip 26 Prot 41	9 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos con verduras (d) Merluza a la romana con ensalada 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
13 Kcal 230 HC 43 Lip 4 Prot 6	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28	16 Kcal 669 HC 72 Lip 19 Prot 56	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Merluza al horno con patata cocida Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 531 HC 61 Lip 19 Prot 25	21 Kcal 585 HC 69 Lip 21 Prot 36	22 Kcal 801 HC 109 Lip 30 Prot 25	23 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Menestra de verduras Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Merluza al horno con guarnicion Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada 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
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 725 HC 99 Lip 21 Prot 39	30 Kcal 634 HC 75 Lip 21 Prot 40	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Alubias rojas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas con verduras Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 666 HC 69 Lip 22 Prot 46
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	 Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Yogur
			Crema - Carne - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	9 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	 Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	 Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada 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
	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 745 HC 75 Lip 37 Prot 31	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	 Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	  Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	 Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo	Crema - Carne - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Verdura - Huevo - Lácteo
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 706 HC 70 Lip 29 Prot 47	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
 Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	 Patatas en salsa verde Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada 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
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
 Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	  Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Sopa - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Lácteo



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 666 HC 69 Lip 22 Prot 46
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Yogur
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 837 HC 99 Lip 33 Prot 37	9 Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27	10 Kcal 759 HC 104 Lip 22 Prot 41
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos estofados Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 679 HC 75 Lip 25 Prot 42	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Yogur	Crema de verduras Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 547 HC 73 Lip 22 Prot 17	22 Kcal 801 HC 116 Lip 18 Prot 43	23 Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51	24 Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo fresco con guarnicion Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	28 Kcal 1006 HC 81 Lip 53 Prot 51	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca


enero 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 639 HC 69 Lip 20 Prot 44
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca
6	7 Kcal 600 HC 73 Lip 13 Prot 44	8 Kcal 837 HC 99 Lip 33 Prot 37	9 Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27	10 Kcal 759 HC 104 Lip 22 Prot 41
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos estofados Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 459 HC 73 Lip 12 Prot 18	22 Kcal 801 HC 116 Lip 18 Prot 43	23 Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51	24 Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo fresco con guarnicion Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	28 Kcal 860 HC 67 Lip 44 Prot 52	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca


enero 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 652 HC 68 Lip 21 Prot 44
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Postre de soja
6	7 Kcal 613 HC 73 Lip 14 Prot 45	8 Kcal 837 HC 99 Lip 33 Prot 37	9 Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Postre de soja	Garbanzos estofados Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 716 HC 75 Lip 35 Prot 28	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada Postre de soja	Crema de verduras Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 473 HC 73 Lip 13 Prot 19	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51	24 Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo fresco con guarnicion Postre de soja	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	28 Kcal 645 HC 87 Lip 25 Prot 21	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Postre bebible de soja	Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 845 HC 90 Lip 26 Prot 67	3 Kcal 666 HC 69 Lip 22 Prot 46
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Yogur
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 768 HC 93 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 915 HC 106 Lip 25 Prot 70	15 Kcal 730 HC 75 Lip 36 Prot 30	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 736 HC 99 Lip 18 Prot 48
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Muslo de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada Yogur	Crema de verduras Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 367 HC 62 Lip 10 Prot 13	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51	24 Kcal 791 HC 107 Lip 21 Prot 43
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Purrusalda Lomo fresco con guarnicion Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 765 HC 127 Lip 16 Prot 34	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 789 HC 93 Lip 26 Prot 48
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Coliflor con patatas Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca


enero 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 845 HC 90 Lip 26 Prot 67	3 Kcal 666 HC 69 Lip 22 Prot 46
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Yogur
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 768 HC 93 Lip 23 Prot 50	9 Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	14 Kcal 915 HC 106 Lip 25 Prot 70	15 Kcal 730 HC 75 Lip 36 Prot 30	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 736 HC 99 Lip 18 Prot 48
Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Muslo de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada Yogur	Crema de verduras Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 367 HC 62 Lip 10 Prot 13	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51	24 Kcal 791 HC 107 Lip 21 Prot 43
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Purrusalda Lomo fresco con guarnicion Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate (dc) Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 765 HC 127 Lip 16 Prot 34	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 789 HC 93 Lip 26 Prot 48
Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Coliflor con patatas Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	3 Kcal 388 HC 61 Lip 9 Prot 12
		FIESTA	Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Menestra de verduras Bacalao con fritada Yogur
6	7 Kcal 664 HC 78 Lip 17 Prot 46	8 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	9 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	10 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
NO HAY MENU	Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas	Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada 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
13 Kcal 230 HC 43 Lip 4 Prot 6	14 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	15 Kcal 745 HC 75 Lip 37 Prot 31	16 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	17 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Sopa de fideo Merluza al horno con patata cocida Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Yogur	Crema de verduras locales Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34	21 Kcal 706 HC 70 Lip 29 Prot 47	22 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27	23 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	24 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada 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
27 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	28 Kcal 650 HC 89 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	30 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	31 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca



enero 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 741 HC 96 Lip 23 Prot 41	3 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
		FIESTA	Alubias Merluza Yogur	Verduras Ternera Yogur
6	7 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	8 Kcal 762 HC 96 Lip 26 Prot 40	9 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	10 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
NO HAY MENU	Verduras Pavo Yogur	Garbanzos Merluza Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Ternera Yogur
13 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	14 Kcal 744 HC 94 Lip 21 Prot 49	15 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	16 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	17 Kcal 741 HC 96 Lip 23 Prot 41
Verduras Ternera Yogur	Lentejas Bacalao Yogur	Verduras Pavo Yogur	Verduras Pollo Yogur	Alubias Merluza Yogur
20 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	21 Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	22 Kcal 714 HC 91 Lip 15 Prot 56	23 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	24 Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35
Verduras Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Lentejas Pavo Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Bacalao Yogur
27 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	28 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	29 Kcal 741 HC 96 Lip 23 Prot 41	30 Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	31 Kcal 861 HC 98 Lip 29 Prot 57
Verduras Pavo Yogur	Verduras Pollo Yogur	Alubias Merluza Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Garbanzos Ternera Yogur