



















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 <p>Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca</p>	<b>4</b> Kcal 949 HC 100 Lip 48 Prot 33 <p>Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur</p>	<b>5</b> Kcal 672 HC 88 Lip 20 Prot 38 <p>Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca</p>	<b>6</b> Kcal 861 HC 108 Lip 35 Prot 34 <p>Paella mixta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca</p>	<b>7</b> Kcal 705 HC 82 Lip 25 Prot 39 <p>Crema de purreusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca</p>
Sopa - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur
<b>10</b> Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34 <p>Caracollillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca</p>	<b>11</b> Kcal 969 HC 99 Lip 36 Prot 60 <p>Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<b>12</b> Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25 <p>Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur</p>	<b>13</b> Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27 <p>Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca</p>	<b>14</b> Kcal 753 HC 87 Lip 24 Prot 52 <p>Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca</p>
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur	Sopa - Huevo - Yogur
<b>17</b> Kcal 848 HC 136 Lip 29 Prot 17 <p>Arroz con tomate San jacob con ensalada Fruta fresca</p>	<b>18</b> Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29 <p>Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>	<b>19</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 <p>Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca</p>	<b>20</b> Kcal 671 HC 84 Lip 21 Prot 39 <p>Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas</p>	<b>21</b> Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55 <p>Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca</p>
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Lácteo	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur
<b>24</b> Kcal 935 HC 115 Lip 45 Prot 23 <p>Cuscus con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<b>25</b> Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49 <p>Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<b>26</b> Kcal 669 HC 72 Lip 28 Prot 34 <p>Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca</p>	<b>27</b> Kcal 758 HC 81 Lip 23 Prot 39 <p>Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Quesitos la vaca que rie</p>	<b>28</b> Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36 <p>Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>
Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Ave - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Lácteo



LUNES					MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	697	HC	92	<b>5</b>	Kcal	791	HC	101	<b>6</b>	Kcal	809	HC	109	<b>7</b>	Kcal	473	HC	78
	Lip	15	Prot	31		Lip	17	Prot	47		Lip	25	Prot	39		Lip	31	Prot	30		Lip	15	Prot	7
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada Yogur desnatado sin azucar				Alubias blancas con calabaza local Merluza al horno con verduras Fruta fresca				Paella vegetal (d) Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				Crema de purrusalda Bacalao con fritada Fruta fresca							
<b>10</b>	Kcal	1073	HC	108	<b>11</b>	Kcal	832	HC	90	<b>12</b>	Kcal	563	HC	52	<b>13</b>	Kcal	816	HC	120	<b>14</b>	Kcal	677	HC	84
	Lip	45	Prot	63		Lip	26	Prot	60		Lip	30	Prot	23		Lip	23	Prot	30		Lip	20	Prot	43
Macarrones salteados con verduras Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Garbanzos con verduras (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado sin azucar				Lentejas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Fruta fresca							
<b>17</b>	Kcal	820	HC	129	<b>18</b>	Kcal	752	HC	74	<b>19</b>	Kcal	762	HC	89	<b>20</b>	Kcal	507	HC	56	<b>21</b>	Kcal	749	HC	97
	Lip	19	Prot	38		Lip	23	Prot	44		Lip	31	Prot	36		Lip	20	Prot	22		Lip	17	Prot	55
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Atun a la riojana Fruta fresca				Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca				Crema de calabaza local Pechuga de pollo asada con ensalada Yogur desnatado sin azucar				Garbanzos con verduras (d) Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca							
<b>24</b>	Kcal	767	HC	109	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	770	HC	82	<b>27</b>	Kcal	575	HC	58	<b>28</b>	Kcal	656	HC	98
	Lip	28	Prot	25		Lip	22	Prot	49		Lip	35	Prot	28		Lip	20	Prot	41		Lip	14	Prot	38
Paella vegetal (d) Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca				Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con champiñones Yogur desnatado sin azucar				Macarrones con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca							



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31  Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca	<b>4</b> Kcal 949 HC 100 Lip 48 Prot 33  Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur	<b>5</b> Kcal 672 HC 88 Lip 20 Prot 38  Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 861 HC 108 Lip 35 Prot 34  Paella mixta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 705 HC 82 Lip 25 Prot 39  Crema de purreusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca
Sopa - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur
<b>10</b> Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34  Caracollitos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>11</b> Kcal 969 HC 99 Lip 36 Prot 60  Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25    Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>13</b> Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27  Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 753 HC 87 Lip 24 Prot 52  Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur	Sopa - Huevo - Yogur
<b>17</b> Kcal 848 HC 136 Lip 29 Prot 17  Arroz con tomate San jacobito con ensalada Fruta fresca	<b>18</b> Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29  Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38  Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 671 HC 84 Lip 21 Prot 39  Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	<b>21</b> Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55  Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Lácteo	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur
<b>24</b> Kcal 935 HC 115 Lip 45 Prot 23  Cuscus con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>25</b> Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49  Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 669 HC 72 Lip 28 Prot 34  Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 758 HC 81 Lip 23 Prot 39  Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Quesitos la vaca que rie	<b>28</b> Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36  Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Ave - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Lácteo



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	761	HC	106	<b>4</b>	Kcal	949	HC	100	<b>5</b>	Kcal	404	HC	40	<b>6</b>	Kcal	861	HC	108	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
Lip	23	Prot	38	Lip	48	Prot	33	Lip	18	Prot	20	Lip	35	Prot	34	Lip	25	Prot	39	Lip	25	Prot	39	
Lentejas con arroz integral Tortilla 3 vegetales Fruta fresca					Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur					Acelgas con patatas (d) Merluza con mahonesa Fruta fresca					Paella mixta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	967	HC	134	<b>11</b>	Kcal	969	HC	99	<b>12</b>	Kcal	651	HC	72	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
Lip	34	Prot	34	Lip	36	Prot	60	Lip	31	Prot	25	Lip	20	Prot	27	Lip	24	Prot	52	Lip	24	Prot	52	
Caracollillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	848	HC	136	<b>18</b>	Kcal	708	HC	77	<b>19</b>	Kcal	778	HC	109	<b>20</b>	Kcal	671	HC	84	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
Lip	29	Prot	17	Lip	21	Prot	25	Lip	29	Prot	27	Lip	21	Prot	39	Lip	19	Prot	55	Lip	19	Prot	55	
Arroz con tomate San jacobito con ensalada Fruta fresca					Acelgas con patatas (d) Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca					Paella vegetal (d) Tortilla francesa con jamón york y ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	935	HC	115	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	669	HC	72	<b>27</b>	Kcal	606	HC	60	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
Lip	45	Prot	23	Lip	22	Prot	49	Lip	28	Prot	34	Lip	23	Prot	45	Lip	20	Prot	36	Lip	20	Prot	36	
Cuscus con verduras 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 integrales Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con champiñones Quesitos la vaca que rie					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				



# CGIO. ANGELES CUSTODIOS

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



## febrero 2020

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	568	HC	98	<b>4</b>	Kcal	683	HC	75	<b>5</b>	Kcal	412	HC	42	<b>6</b>	Kcal	983	HC	131	<b>7</b>	Kcal	473	HC	78
Lip	11	Prot	24	Lip	20	Prot	50	Lip	15	Prot	24	Lip	28	Prot	38	Lip	15	Prot	7	Lip	15	Prot	7	
Arroz con tomate Merluza al horno con guarnición Fruta fresca					Espaguetis con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Acelgas con patatas (d) Merluza al horno con verduritas Fruta fresca					Paella vegetal (d) Atun a la riojana Fruta fresca					Crema de purrusalda Bacalao con fritada Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	662	HC	77	<b>11</b>	Kcal	829	HC	113	<b>12</b>	Kcal	248	HC	42	<b>13</b>	Kcal	613	HC	84	<b>14</b>	Kcal	692	HC	84
Lip	24	Prot	34	Lip	20	Prot	51	Lip	6	Prot	7	Lip	20	Prot	27	Lip	20	Prot	48	Lip	20	Prot	48	
Macarrones italiana (dc) Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Pisto sin huevo Fruta fresca					Purrusalda Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Atun con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	829	HC	113	<b>18</b>	Kcal	823	HC	85	<b>19</b>	Kcal	671	HC	109	<b>20</b>	Kcal	523	HC	55	<b>21</b>	Kcal	461	HC	84
Lip	20	Prot	51	Lip	30	Prot	37	Lip	14	Prot	33	Lip	22	Prot	25	Lip	8	Prot	17	Lip	8	Prot	17	
Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Acelgas con patatas (d) Atun a la riojana Fruta fresca					Paella vegetal (d) Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local Bacalao al horno con panadera Fruta fresca					Macarrones salteados con verduritas Pisto sin huevo Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	671	HC	109	<b>25</b>	Kcal	762	HC	84	<b>26</b>	Kcal	409	HC	52	<b>27</b>	Kcal	563	HC	46	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
Lip	14	Prot	33	Lip	23	Prot	55	Lip	13	Prot	21	Lip	19	Prot	35	Lip	20	Prot	36	Lip	20	Prot	36	
Paella vegetal (d) Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Macarrones salteados con verduritas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de puerros y espinacas (d) Merluza al horno con guarnición Fruta fresca					Sopa de verduras Atun a la riojana Fruta fresca					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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

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





LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	820	HC	98	<b>5</b>	Kcal	672	HC	88	<b>6</b>	Kcal	809	HC	109	<b>7</b>	Kcal	473	HC	67
	Lip	15	Prot	31		Lip	23	Prot	56		Lip	20	Prot	38		Lip	31	Prot	30		Lip	13	Prot	24
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Bacalao al horno con ensalada Yogur				Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca				Paella vegetal (d) Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				Crema de purreusalda Merluza a la plancha Fruta fresca							
<b>10</b>	Kcal	734	HC	107	<b>11</b>	Kcal	832	HC	90	<b>12</b>	Kcal	651	HC	72	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	692	HC	84
	Lip	17	Prot	43		Lip	26	Prot	60		Lip	31	Prot	25		Lip	20	Prot	27		Lip	20	Prot	48
Macarrones salteados con verduritas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Garbanzos con verduras (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Brocoli con patatas Atun con pimientos rojos Fruta fresca							
<b>17</b>	Kcal	788	HC	113	<b>18</b>	Kcal	749	HC	77	<b>19</b>	Kcal	762	HC	89	<b>20</b>	Kcal	717	HC	87	<b>21</b>	Kcal	530	HC	90
	Lip	28	Prot	26		Lip	22	Prot	29		Lip	31	Prot	36		Lip	27	Prot	31		Lip	11	Prot	22
Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca				Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes Bacalao al horno con panadera Natillas				Garbanzos con verduras (d) Pisto sin huevo Fruta fresca							
<b>24</b>	Kcal	935	HC	115	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	528	HC	76	<b>27</b>	Kcal	488	HC	47	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	45	Prot	23		Lip	22	Prot	49		Lip	14	Prot	27		Lip	25	Prot	25		Lip	20	Prot	36
Cuscus con verduras 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 integrales Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca				Sopa de verduras Tortilla francesa de champiñones Quesitos la vaca que rie				Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca							















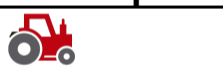



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	949	HC	100	<b>5</b>	Kcal	672	HC	88	<b>6</b>	Kcal	809	HC	109	<b>7</b>	Kcal	473	HC	67
	Lip	15	Prot	31		Lip	48	Prot	33		Lip	20	Prot	38		Lip	31	Prot	30		Lip	13	Prot	24
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca					Paella vegetal (d) Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Merluza a la plancha Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	903	HC	135	<b>11</b>	Kcal	832	HC	90	<b>12</b>	Kcal	651	HC	72	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
	Lip	30	Prot	28		Lip	26	Prot	60		Lip	31	Prot	25		Lip	20	Prot	27		Lip	24	Prot	52
Macarrones salteados con verduritas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbanzos con verduras (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	820	HC	129	<b>18</b>	Kcal	749	HC	77	<b>19</b>	Kcal	762	HC	89	<b>20</b>	Kcal	671	HC	84	<b>21</b>	Kcal	718	HC	93
	Lip	19	Prot	38		Lip	22	Prot	29		Lip	31	Prot	36		Lip	21	Prot	39		Lip	17	Prot	52
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Garbanzos con verduras (d) Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	935	HC	115	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	669	HC	72	<b>27</b>	Kcal	606	HC	60	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	45	Prot	23		Lip	22	Prot	49		Lip	28	Prot	34		Lip	23	Prot	45		Lip	20	Prot	36
Cuscus con verduras 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 integrales Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con champiñones Quesitos la vaca que rie					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	949	HC	100	<b>5</b>	Kcal	672	HC	88	<b>6</b>	Kcal	809	HC	109	<b>7</b>	Kcal	473	HC	67
	Lip	15	Prot	31		Lip	48	Prot	33		Lip	20	Prot	38		Lip	31	Prot	30		Lip	13	Prot	24
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca					Paella vegetal (d) Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Merluza a la plancha Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	903	HC	135	<b>11</b>	Kcal	832	HC	90	<b>12</b>	Kcal	651	HC	72	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	459	HC	80
	Lip	30	Prot	28		Lip	26	Prot	60		Lip	31	Prot	25		Lip	20	Prot	27		Lip	8	Prot	19
Macarrones salteados con verduritas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbanzos con verduras (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Alitas de pollo al horno Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	788	HC	113	<b>18</b>	Kcal	749	HC	77	<b>19</b>	Kcal	762	HC	89	<b>20</b>	Kcal	671	HC	84	<b>21</b>	Kcal	718	HC	93
	Lip	28	Prot	26		Lip	22	Prot	29		Lip	31	Prot	36		Lip	21	Prot	39		Lip	17	Prot	52
Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Garbanzos con verduras (d) Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	935	HC	115	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	669	HC	72	<b>27</b>	Kcal	576	HC	50	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	45	Prot	23		Lip	22	Prot	49		Lip	28	Prot	34		Lip	29	Prot	33		Lip	20	Prot	36
Cuscus con verduras 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 integrales Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Tortilla francesa de champiñones Quesitos la vaca que rie					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	949	HC	100	<b>5</b>	Kcal	672	HC	88	<b>6</b>	Kcal	861	HC	108	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
Lip	15	Prot	31	Lip	48	Prot	33	Lip	20	Prot	38	Lip	35	Prot	34	Lip	25	Prot	39	Lip	25	Prot	39	
 Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					 Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca					Paella mixta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					 Crema de purreusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
Sopa - Pescado - Lácteo					Crema - Huevo - Fruta					Verdura - Ave - Yogur					Crema - Carne - Yogur					Sopa - Pescado - Yogur				
<b>10</b>	Kcal	967	HC	134	<b>11</b>	Kcal	969	HC	99	<b>12</b>	Kcal	651	HC	72	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
Lip	34	Prot	34	Lip	36	Prot	60	Lip	31	Prot	25	Lip	20	Prot	27	Lip	24	Prot	52	Lip	24	Prot	52	
 Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					   Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					 Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Yogur					Sopa - Ave - Yogur					Pasta - Pescado - Fruta					Crema - Carne - Yogur					Sopa - Huevo - Yogur				
<b>17</b>	Kcal	848	HC	136	<b>18</b>	Kcal	749	HC	77	<b>19</b>	Kcal	773	HC	89	<b>20</b>	Kcal	671	HC	84	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
Lip	29	Prot	17	Lip	22	Prot	29	Lip	31	Prot	38	Lip	21	Prot	39	Lip	19	Prot	55	Lip	19	Prot	55	
 Arroz con tomate San jacobito con ensalada Fruta fresca					 Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamón york y ensalada Fruta fresca					 Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					 Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Yogur					Sopa - Huevo - Lácteo					Crema - Carne - Yogur					Pasta - Huevo - Fruta					Verdura - Pescado - Yogur				
<b>24</b>	Kcal	935	HC	115	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	669	HC	72	<b>27</b>	Kcal	758	HC	81	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
Lip	45	Prot	23	Lip	22	Prot	49	Lip	28	Prot	34	Lip	23	Prot	39	Lip	20	Prot	36	Lip	20	Prot	36	
 Cuscus con verduras 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 integrales Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					 Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Quesitos la vaca que rie					 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Ave - Yogur					Arroz - Carne - Yogur					Verdura - Pescado - Fruta					Crema - Huevo - Lácteo				



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	779	HC	106	<b>5</b>	Kcal	791	HC	101	<b>6</b>	Kcal	1062	HC	109	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
	Lip	15	Prot	31		Lip	19	Prot	50		Lip	25	Prot	39		Lip	46	Prot	58		Lip	25	Prot	39
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Merluza al horno con verduras Fruta fresca					Paella mixta Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	1221	HC	112	<b>11</b>	Kcal	969	HC	99	<b>12</b>	Kcal	595	HC	71	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
	Lip	61	Prot	54		Lip	36	Prot	60		Lip	19	Prot	37		Lip	20	Prot	27		Lip	24	Prot	52
Macarrones italiana (dc) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Lomo al horno con ensalada Yogur					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	820	HC	129	<b>18</b>	Kcal	752	HC	74	<b>19</b>	Kcal	909	HC	95	<b>20</b>	Kcal	651	HC	80	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
	Lip	19	Prot	38		Lip	23	Prot	44		Lip	39	Prot	48		Lip	20	Prot	38		Lip	19	Prot	55
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Atun a la riojana 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				
<b>24</b>	Kcal	879	HC	128	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	770	HC	82	<b>27</b>	Kcal	847	HC	71	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	24	Prot	41		Lip	22	Prot	49		Lip	35	Prot	28		Lip	49	Prot	32		Lip	20	Prot	36
Paella vegetal (d) 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) Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Quesitos la vaca que rie					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	752	HC	105	<b>5</b>	Kcal	791	HC	101	<b>6</b>	Kcal	1062	HC	109	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
	Lip	15	Prot	31		Lip	17	Prot	48		Lip	25	Prot	39		Lip	46	Prot	58		Lip	25	Prot	39
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Merluza al horno con verduritas Fruta fresca					Paella mixta Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	1221	HC	112	<b>11</b>	Kcal	969	HC	99	<b>12</b>	Kcal	568	HC	70	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
	Lip	61	Prot	54		Lip	36	Prot	60		Lip	17	Prot	35		Lip	20	Prot	27		Lip	24	Prot	52
Macarrones italiana (dc) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Lomo al horno con ensalada Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	820	HC	129	<b>18</b>	Kcal	752	HC	74	<b>19</b>	Kcal	909	HC	95	<b>20</b>	Kcal	587	HC	75	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
	Lip	19	Prot	38		Lip	23	Prot	44		Lip	39	Prot	48		Lip	16	Prot	37		Lip	19	Prot	55
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Atun a la riojana 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 Fruta fresca					Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	879	HC	128	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	770	HC	82	<b>27</b>	Kcal	759	HC	71	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	24	Prot	41		Lip	22	Prot	49		Lip	35	Prot	28		Lip	39	Prot	33		Lip	20	Prot	36
Paella vegetal (d) 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) Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	765	HC	105	<b>5</b>	Kcal	791	HC	101	<b>6</b>	Kcal	861	HC	108	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
	Lip	15	Prot	31		Lip	18	Prot	49		Lip	25	Prot	39		Lip	35	Prot	34		Lip	25	Prot	39
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada Postre de soja					Alubias blancas con calabaza local Merluza al horno con verduras Fruta fresca					Paella mixta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	1221	HC	112	<b>11</b>	Kcal	969	HC	99	<b>12</b>	Kcal	652	HC	85	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
	Lip	61	Prot	54		Lip	36	Prot	60		Lip	26	Prot	22		Lip	20	Prot	27		Lip	24	Prot	52
Macarrones italiana (dc) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Tortilla de patata Postre de soja					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	820	HC	129	<b>18</b>	Kcal	752	HC	74	<b>19</b>	Kcal	773	HC	89	<b>20</b>	Kcal	600	HC	75	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
	Lip	19	Prot	38		Lip	23	Prot	44		Lip	31	Prot	38		Lip	17	Prot	37		Lip	19	Prot	55
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Atun a la riojana 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				
<b>24</b>	Kcal	765	HC	128	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	770	HC	82	<b>27</b>	Kcal	772	HC	71	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	22	Prot	20		Lip	22	Prot	49		Lip	35	Prot	28		Lip	39	Prot	33		Lip	20	Prot	36
Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Postre de soja					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	779	HC	106	<b>5</b>	Kcal	903	HC	103	<b>6</b>	Kcal	820	HC	108	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
Lip	15	Prot	31	Lip	19	Prot	50	Lip	33	Prot	52	Lip	33	Prot	29	Lip	25	Prot	39	Lip	25	Prot	39	
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca					Paella mixta Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	1221	HC	112	<b>11</b>	Kcal	768	HC	93	<b>12</b>	Kcal	666	HC	85	<b>13</b>	Kcal	801	HC	116	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
Lip	61	Prot	54	Lip	23	Prot	50	Lip	27	Prot	24	Lip	18	Prot	43	Lip	24	Prot	52	Lip	24	Prot	52	
Macarrones italiana (dc) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Tortilla de patata Yogur					Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	820	HC	129	<b>18</b>	Kcal	598	HC	68	<b>19</b>	Kcal	773	HC	89	<b>20</b>	Kcal	651	HC	80	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
Lip	19	Prot	38	Lip	18	Prot	38	Lip	31	Prot	38	Lip	20	Prot	38	Lip	19	Prot	55	Lip	19	Prot	55	
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Lomo al horno con ensalada 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 Natillas					Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	765	HC	128	<b>25</b>	Kcal	801	HC	116	<b>26</b>	Kcal	770	HC	82	<b>27</b>	Kcal	847	HC	71	<b>28</b>	Kcal	830	HC	99
Lip	22	Prot	20	Lip	18	Prot	43	Lip	35	Prot	28	Lip	49	Prot	32	Lip	24	Prot	59	Lip	24	Prot	59	
Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Quesitos la vaca que rie					Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	779	HC	106	<b>5</b>	Kcal	903	HC	103	<b>6</b>	Kcal	820	HC	108	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
	Lip	15	Prot	31		Lip	19	Prot	50		Lip	33	Prot	52		Lip	33	Prot	29		Lip	25	Prot	39
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca					Paella mixta Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	1221	HC	112	<b>11</b>	Kcal	768	HC	93	<b>12</b>	Kcal	666	HC	85	<b>13</b>	Kcal	801	HC	116	<b>14</b>	Kcal	753	HC	87
	Lip	61	Prot	54		Lip	23	Prot	50		Lip	27	Prot	24		Lip	18	Prot	43		Lip	24	Prot	52
Macarrones italiana (dc) Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Tortilla de patata Yogur					Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	820	HC	129	<b>18</b>	Kcal	598	HC	68	<b>19</b>	Kcal	773	HC	89	<b>20</b>	Kcal	651	HC	80	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
	Lip	19	Prot	38		Lip	18	Prot	38		Lip	31	Prot	38		Lip	20	Prot	38		Lip	19	Prot	55
Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Lomo al horno con ensalada 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 Natillas					Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	765	HC	128	<b>25</b>	Kcal	801	HC	116	<b>26</b>	Kcal	770	HC	82	<b>27</b>	Kcal	847	HC	71	<b>28</b>	Kcal	830	HC	99
	Lip	22	Prot	20		Lip	18	Prot	43		Lip	35	Prot	28		Lip	49	Prot	32		Lip	24	Prot	59
Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Quesitos la vaca que rie					Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	749	HC	123	<b>4</b>	Kcal	949	HC	100	<b>5</b>	Kcal	672	HC	88	<b>6</b>	Kcal	861	HC	108	<b>7</b>	Kcal	705	HC	82
	Lip	15	Prot	31		Lip	48	Prot	33		Lip	20	Prot	38		Lip	35	Prot	34		Lip	25	Prot	39
Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur					Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca					Paella mixta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca				
<b>10</b>	Kcal	967	HC	134	<b>11</b>	Kcal	969	HC	99	<b>12</b>	Kcal	651	HC	72	<b>13</b>	Kcal	762	HC	119	<b>14</b>	Kcal	459	HC	80
	Lip	34	Prot	34		Lip	36	Prot	60		Lip	31	Prot	25		Lip	20	Prot	27		Lip	8	Prot	19
Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Brocoli con patatas Alitas de pollo al horno Fruta fresca				
<b>17</b>	Kcal	848	HC	136	<b>18</b>	Kcal	749	HC	77	<b>19</b>	Kcal	773	HC	89	<b>20</b>	Kcal	671	HC	84	<b>21</b>	Kcal	744	HC	92
	Lip	29	Prot	17		Lip	22	Prot	29		Lip	31	Prot	38		Lip	21	Prot	39		Lip	19	Prot	55
Arroz con tomate San jacobito con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca					Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamón york y ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas					Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
<b>24</b>	Kcal	935	HC	115	<b>25</b>	Kcal	841	HC	109	<b>26</b>	Kcal	669	HC	72	<b>27</b>	Kcal	576	HC	50	<b>28</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	45	Prot	23		Lip	22	Prot	49		Lip	28	Prot	34		Lip	29	Prot	33		Lip	20	Prot	36
Cuscus con verduras 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 integrales Alitas de pollo asadas a la jardinera Fruta fresca					Sopa de ave con fideos Tortilla francesa de champiñones Quesitos la vaca que rie					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				



# CGIO. ANGELES CUSTODIOS

PURE CON PROTEINA 3 (verdura o legumbre+carne o pescado)

## febrero 2020



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	745	HC	96	<b>4</b>	Kcal	600	HC	78	<b>5</b>	Kcal	741	HC	96	<b>6</b>	Kcal	679	HC	74	<b>7</b>	Kcal	731	HC	85
Lip	23	Prot	43	Lip	15	Prot	42	Lip	23	Prot	41	Lip	17	Prot	60	Lip	25	Prot	46	Lip	25	Prot	46	
Lentejas Merluza Yogur					Verduras Pavo Yogur					Alubias Merluza Yogur					Verduras Pollo Yogur					Verduras Ternera Yogur				
<b>10</b>	Kcal	679	HC	74	<b>11</b>	Kcal	760	HC	94	<b>12</b>	Kcal	731	HC	85	<b>13</b>	Kcal	745	HC	96	<b>14</b>	Kcal	731	HC	85
Lip	17	Prot	60	Lip	24	Prot	47	Lip	25	Prot	46	Lip	23	Prot	43	Lip	25	Prot	46	Lip	25	Prot	46	
Verduras Pollo Yogur					Garbanzos Bacalao Yogur					Verduras Ternera Yogur					Lentejas Merluza Yogur					Verduras Ternera Yogur				
<b>17</b>	Kcal	630	HC	81	<b>18</b>	Kcal	632	HC	83	<b>19</b>	Kcal	840	HC	98	<b>20</b>	Kcal	679	HC	74	<b>21</b>	Kcal	730	HC	91
Lip	20	Prot	35	Lip	22	Prot	29	Lip	26	Prot	58	Lip	17	Prot	60	Lip	19	Prot	53	Lip	19	Prot	53	
Verduras Bacalao Yogur					Verduras Merluza Yogur					Alubias Ternera Yogur					Verduras Pollo Yogur					Garbanzos Pavo Yogur				
<b>24</b>	Kcal	600	HC	78	<b>25</b>	Kcal	744	HC	94	<b>26</b>	Kcal	679	HC	74	<b>27</b>	Kcal	731	HC	85	<b>28</b>	Kcal	632	HC	83
Lip	15	Prot	42	Lip	21	Prot	49	Lip	17	Prot	60	Lip	25	Prot	46	Lip	22	Prot	29	Lip	22	Prot	29	
Verduras Pavo Yogur					Lentejas Bacalao Yogur					Verduras Pollo Yogur					Verduras Ternera Yogur					Verduras Merluza Yogur				

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

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

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

