



# enero 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				NO HAY MENU
<b>4</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>5</b> Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63	<b>8</b> Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
 Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	 Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	NO HAY MENU	 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
Patata - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Lácteo		Verdura - Pescado - Fruta	Ensalada - Ave - Yogur
<b>11</b> Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	<b>12</b> Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44	<b>13</b> Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	<b>14</b> Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	<b>15</b> Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
 Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	 Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	 Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	 Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur
<b>18</b> Kcal 825 HC 131 Lip 29 Prot 16	<b>19</b> Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	<b>20</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	<b>21</b> Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	<b>22</b> Kcal 897 HC 104 Lip 25 Prot 38
 Arroz integral con verduras locales San jacobito con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Ensalada - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Sopa - Pescado - Lácteo
<b>25</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	<b>26</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	<b>27</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	<b>28</b> Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	<b>29</b> Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19
 Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Crema de purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	 Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Lácteo	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Yogur