



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17 Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	2 Kcal 825 HC 99 Lip 27 Prot 51 Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Helado	3 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29 Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	4 Kcal 720 HC 101 Lip 25 Prot 40 Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca
	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Fruta	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Yogur
7 Kcal 854 HC 94 Lip 39 Prot 35 Brocoli con patatas Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 831 HC 102 Lip 25 Prot 53 Alubias rojas estofadas Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	9 Kcal 772 HC 71 Lip 40 Prot 35 Ensalada de pasta Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta fresca	10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	11 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Arroz integral con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Sopa - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Fruta	Patata - Pescado - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31 Lentejas con arroz integral Vainas al ajillo Fruta fresca	15 Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37 Macarrones con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	16 Kcal 622 HC 77 Lip 22 Prot 31 Crema de calabaza con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Yogur bebible	17 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	18 Kcal 950 HC 92 Lip 50 Prot 32 Sopa de ave con fideos Albondigas con ensalada Postre especial
Sopa - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Fruta
21 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Menestra de verduras Guijarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	22 Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37 Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 654 HC 77 Lip 34 Prot 17 Crema de verduras locales San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que ríe	24 Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49 Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 768 HC 125 Lip 17 Prot 35 Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Arroz - Pescado - Lácteo	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Lácteo
28 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27 Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 671 HC 80 Lip 21 Prot 44 Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	30 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35 Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		
Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur		