



LUNES					MARTES					MIERCOLES					JUEVES					VIERNES				
2 Kcal Lip 919 37 HC Prot 110 42	3 Kcal Lip 873 28 HC Prot 93 40	4 Kcal Lip 645 29 HC Prot 75 24	5 Kcal Lip 788 8 HC Prot 152 32	6 Kcal Lip 819 35 HC Prot 101 27																				
CO₂ Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca					Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Quesitos la vaca que rie					Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca					Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca				
Verdura - Huevo - Lácteo					Sopa - Ave - Fruta					Pasta - Pescado - Lácteo					Sopa - Carne - Yogur					Crema - Huevo - Yogur				
9 Kcal Lip 797 16 HC Prot 130 29	10 Kcal Lip 816 29 HC Prot 109 31	11 Kcal Lip 759 24 HC Prot 109 32	12 Kcal Lip 704 20 HC Prot 89 46	13 Kcal Lip 800 29 HC Prot 96 44																				
Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta fresca					Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta fresca					Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado					Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				
Sopa - Pescado - Yogur					Ensalada - Huevo - Yogur					Crema - Carne - Yogur					Pasta - Huevo - Fruta					Verdura - Carne - Yogur				
16 Kcal Lip 855 33 HC Prot 106 39	17 Kcal Lip 866 23 HC Prot 110 37	18 Kcal Lip 716 16 HC Prot 99 48	19 Kcal Lip 698 22 HC Prot 89 39	20 Kcal Lip 672 31 HC Prot 62 39																				
Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca					Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta fresca					Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					CO₂ Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Natillas					Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta fresca				
Verdura - Pescado - Yogur					Crema - Huevo - Yogur					Crema - Ave - Yogur					Arroz - Pescado - Fruta					Sopa - Carne - Yogur				
23 Kcal Lip 738 28 HC Prot 77 46	24 Kcal Lip 785 42 HC Prot 79 25	25 Kcal Lip 692 13 HC Prot 113 35	26 Kcal Lip 799 28 HC Prot 108 34	27 Kcal Lip 682 25 HC Prot 70 41																				
Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca					Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta fresca					Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					CO₂ Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					CO₂ Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur				
Verdura - Huevo - Lácteo					Patata - Pescado - Yogur					Verdura - Carne - Yogur					Crema - Ave - Lácteo					Arroz - Pescado - Fruta				
30 Kcal Lip 713 15 HC Prot 90 55	31 Kcal Lip 701 25 HC Prot 69 54																							
CO₂ Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca																	Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca							
Crema - Pescado - Yogur																	Pasta - Huevo - Yogur							

