



mayo 2022



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	919	HC	110	3	Kcal	780	HC	95	4	Kcal	645	HC	75	5	Kcal	788	HC	152	6	Kcal	695	HC	82
Lip		37	Prot	42	Lip		27	Prot	38	Lip		29	Prot	24	Lip		8	Prot	32	Lip		21	Prot	47
Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca					Garbanzos con calabaza local Atun en salsa de verduras con ensalada Postre de soja					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 Pavo guisado con ensalada Fruta fresca				
9	Kcal	612	HC	71	10	Kcal	816	HC	109	11	Kcal	759	HC	109	12	Kcal	625	HC	82	13	Kcal	721	HC	88
Lip		18	Prot	36	Lip		29	Prot	31	Lip		24	Prot	32	Lip		14	Prot	44	Lip		22	Prot	47
Menestra de verduras Redondo de ternera con champiñones 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 Postre de soja					Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				
16	Kcal	855	HC	106	17	Kcal	844	HC	88	18	Kcal	716	HC	99	19	Kcal	647	HC	84	20	Kcal	672	HC	62
Lip		33	Prot	39	Lip		41	Prot	33	Lip		16	Prot	48	Lip		18	Prot	38	Lip		31	Prot	39
Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca					Patatas a la riojana Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Postre de soja					Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta fresca				
23	Kcal	738	HC	77	24	Kcal	785	HC	79	25	Kcal	692	HC	113	26	Kcal	799	HC	108	27	Kcal	668	HC	70
Lip		28	Prot	46	Lip		42	Prot	25	Lip		13	Prot	35	Lip		28	Prot	34	Lip		24	Prot	40
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					Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre de soja				
30	Kcal	713	HC	90	31	Kcal	701	HC	69															
Lip		15	Prot	55	Lip		25	Prot	54															
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca					Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada 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 baxe.

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.

