



noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Kcal 658 HC 75 Lip 30 Prot 25	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	4 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
	NO HAY MENU	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Postre de soja	Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	8 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	9 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	10 Kcal 607 HC 72 Lip 20 Prot 38	11 Kcal 731 HC 89 Lip 22 Prot 44
Vainas con patatas Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Postre de soja	Garbanzos estofados Merluza al horno con verduras Fruta fresca
14 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	15 Kcal 759 HC 71 Lip 39 Prot 33	16 Kcal 749 HC 82 Lip 22 Prot 41	17 Kcal 680 HC 88 Lip 13 Prot 53	18 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Crema de purreus con picatostes integrales Atun a la riojana Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Postre de soja	Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	22 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	23 Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	24 Kcal 969 HC 108 Lip 44 Prot 40	25 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Postre de soja	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	29 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	30 Kcal 716 HC 89 Lip 26 Prot 34		
Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Postre de soja		