



# abril 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Kcal 767 HC 97 Lip 16 Prot 60  Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñón Helado	<b>4</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35  Arroz integral con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>5</b> Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39  Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	<b>6</b>  NO HAY MENU	<b>7</b>  NO HAY MENU
<b>10</b>  NO HAY MENU	<b>11</b> Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32  Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>12</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45  Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>13</b> Kcal 726 HC 80 Lip 28 Prot 39  Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Postre de soja	<b>14</b> Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44  Garbanzos con calabaza local Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>17</b> Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70  Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	<b>18</b> Kcal 784 HC 98 Lip 31 Prot 32  Caracolillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>19</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33  Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	<b>20</b> Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38  Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada	<b>21</b> Kcal 682 HC 85 Lip 22 Prot 37  Crema de verduras locales con picatostes Redondo de ternera con ensalada Postre de soja
<b>24</b> Kcal 597 HC 69 Lip 15 Prot 40  Menestra de verduras Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>25</b> Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36  Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>26</b> Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59  Paella de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	<b>27</b> Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42  Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta de temporada	<b>28</b> Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44  Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja

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 barne.

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.

