



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2   Kcal 672 HC 75 Lip 31 Prot 26	3 Kcal 1038 HC 109 Lip 43 Prot 30	4 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	5 Kcal 819 HC 101 Lip 35 Prot 27
NO HAY MENU	  Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Cuscus con verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	 Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	 Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada
	Sopa - Ave - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Sopa - Carne - Yogur	Crema - Huevo - Yogur
8 Kcal 797 HC 130 Lip 16 Prot 29	9 Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31	10 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	11 Kcal 704 HC 89 Lip 20 Prot 46	12 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
 Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta de temporada	 Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	 Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
15 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	16 Kcal 866 HC 110 Lip 23 Prot 37	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 698 HC 89 Lip 22 Prot 39	19 Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39
Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta de temporada	 Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	  Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Natillas	 Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Huevo - Yogur	Crema - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Sopa - Carne - Yogur
22 Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46	23 Kcal 785 HC 79 Lip 42 Prot 25	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	25 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	26 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
 Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta de temporada	 Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	  Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	  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
29 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	30 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	31 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30		
  Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Yogur bebible		
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta		

