



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal Lip 724 20 HC Prot 99 39	2 Kcal Lip 876 35 HC Prot 106 40
			Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	 Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
			Sopa - Ave - Yogur	Ensalada - Pescado - Yogur
5 Kcal Lip 647 22 HC Prot 69 37  Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	6 Kcal Lip 914 24 HC Prot 121 30	7 Kcal Lip 697 25 HC Prot 76 46  Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	8 Kcal Lip 787 33 HC Prot 93 34  Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	9 Kcal Lip 721 24 HC Prot 91 40  Patatas a la riojana Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Huevo - Yogur
12 Kcal Lip 814 45 HC Prot 73 31  Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada	13 Kcal Lip 674 17 HC Prot 98 37	14 Kcal Lip 759 24 HC Prot 109 32  Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	15 Kcal Lip 679 27 HC Prot 81 32  Crema de calabaza local con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Helado	16 Kcal Lip 788 8 HC Prot 152 32  Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
Ensalada - Ave - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Sopa - Pescado - Yogur
19 Kcal Lip 730 26 HC Prot 78 43  Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	20 Kcal Lip 1071 44 HC Prot 126 47	21 Kcal Lip 766 21 HC Prot 96 52  Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	22 Kcal Lip 677 31 HC Prot 88 15  Crema de verduras locales San jacobó con ensalada Fruta de temporada	23 Kcal Lip 715 15 HC Prot 120 34  Arroz integral con tomate Merluza meniere Quesitos la vaca que rie
Arroz - Pescado - Lácteo	Verdura - Carne - Fruta	Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Lácteo
26 Kcal Lip 827 32 HC Prot 99 41	27 Kcal Lip 662 19 HC Prot 85 40  Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	28 Kcal Lip 783 25 HC Prot 106 39  Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	29 Kcal Lip 708 28 HC Prot 53 62  Ensalada campera Muslo de pollo con zanahoria y champiñón Fruta de temporada	30 Kcal Lip 734 17 HC Prot 96 53  Garbanzos con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada
Crema - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur	Crema - Pescado - Yogur

