



# septiembre 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Kcal 748 HC 112 Lip 20 Prot 33  Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Yogur bebible
				Verdura - Carne - Fruta
<b>4</b> Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30  Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	<b>5</b> Kcal 807 HC 88 Lip 33 Prot 43  Lentejas con verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	<b>6</b> Kcal 726 HC 63 Lip 29 Prot 55   Ensalada campera Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>7</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46   Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>8</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40  Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Lácteo	Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Pescado - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur
<b>11</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	<b>12</b> Kcal 728 HC 83 Lip 29 Prot 38 Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta de temporada	<b>13</b> Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47  Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	<b>14</b> Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33  Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>15</b> Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31 Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Lácteo
<b>18</b> Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39  Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	<b>19</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28  Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>20</b> Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28 Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	<b>21</b> Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56  Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>22</b> Kcal 792 HC 97 Lip 27 Prot 44  Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Pescado - Lácteo	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Lácteo
<b>25</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41  Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>26</b> Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28   Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	<b>27</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47 Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	<b>28</b> Kcal 742 HC 89 Lip 25 Prot 43  Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Helado	<b>29</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32 Arroz con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Huevo - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur