






























# septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46   Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	<b>2</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46  Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28  Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>4</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25   Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
<b>7</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26   Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 716 HC 108 Lip 19 Prot 33 Ensalada de arroz Merluza meniere Fruta fresca	<b>9</b> Kcal 772 HC 83 Lip 28 Prot 51  Patatas en salsa verde Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>10</b> Kcal 881 HC 78 Lip 37 Prot 59  Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	<b>11</b> Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41 Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
Patata - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta	Ensalada - Ave - Yogur
<b>14</b> Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34  Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46  Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>16</b> Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23  Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>17</b> Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55  Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>18</b> Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42  Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
<b>21</b> Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19  Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25   Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>23</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42  Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>25</b> Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49   Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
Sopa - Carne - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Lácteo
<b>28</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42   Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45    Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	<b>30</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33  Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		
Verdura - Pescado - Lácteo	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur		