



septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 652 HC 80 Lip 19 Prot 42	2 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	3 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	4 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
	Acelgas con patatas (d) Pavo guisado a la jardinera Helado	Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	8 Kcal 716 HC 108 Lip 19 Prot 33	9 Kcal 772 HC 83 Lip 28 Prot 51	10 Kcal 881 HC 78 Lip 37 Prot 59	11 Kcal 763 HC 84 Lip 33 Prot 35
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Ensalada de arroz Merluza meniere Fruta fresca	Patatas en salsa verde Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Macarrones salteados con verduritas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
14 Kcal 708 HC 24 Lip 55 Prot 28	15 Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46	16 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	17 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	18 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Coliflor con zanahoria Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	22 Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25	23 Kcal 681 HC 91 Lip 21 Prot 36	24 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	25 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49
Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Brocoli con patatas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
28 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	29 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45	30 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33		
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Crema de purrusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		

