



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	5 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	6	7 Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63	8 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
 Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	 Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	FIESTA	 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
Patata - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Lácteo		Verdura - Pescado - Fruta	Ensalada - Ave - Yogur
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	12 Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	15 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
 Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	 Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	 Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	 Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur
18 Kcal 825 HC 131 Lip 29 Prot 16	19 Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	20 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	21 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	22 Kcal 897 HC 104 Lip 25 Prot 38
 Arroz integral con verduras locales San jacobito con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
Ensalada - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Sopa - Pescado - Lácteo
25 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	26 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	27 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	28 Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19
 Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Crema de parrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	 Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Lácteo	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Yogur

