



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 636 HC 79 Lip 21 Prot 35	5 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	6	7 Kcal 714 HC 67 Lip 23 Prot 61	8 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	FIESTA	Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	12 Kcal 480 HC 79 Lip 12 Prot 17	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 589 HC 78 Lip 13 Prot 43	15 Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38
Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas a la riojana Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Caracolillos con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
18 Kcal 908 HC 136 Lip 27 Prot 34	19 Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	20 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	21 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	22 Kcal 1012 HC 113 Lip 34 Prot 50
Arroz integral con verduras locales Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Fruta fresca
25 Kcal 864 HC 88 Lip 27 Prot 71	26 Kcal 675 HC 77 Lip 23 Prot 43	27 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	28 Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Paella de carne Merluza al horno 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

