



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Kcal 851 HC 126 Lip 30 Prot 25  Caracolillos con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	<b>4</b> Kcal 762 HC 105 Lip 27 Prot 42 Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur	<b>5</b> Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24  Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 733 HC 92 Lip 20 Prot 49  Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 765 HC 123 Lip 15 Prot 31  Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Sopa - Carne - Yogur
<b>10</b> Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32  Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta fresca	<b>11</b> Kcal 783 HC 122 Lip 19 Prot 37  Paella vegetal Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>13</b> Kcal 679 HC 82 Lip 23 Prot 39  Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Helado	<b>14</b> Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44  Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
<b>17</b> Kcal 764 HC 109 Lip 29 Prot 23  Ensalada de arroz Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>18</b> Kcal 662 HC 85 Lip 19 Prot 40  Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo adobado con pimientos rojos Yogur bebible	<b>19</b> Kcal 705 HC 109 Lip 15 Prot 33 Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37 Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41 Macarrones integrales italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur
<b>24</b> Kcal 1085 HC 101 Lip 60 Prot 40  Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	 Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Quesitos la vaca que rie	 Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Crema - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
<b>31</b> Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41  Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				
Crema - Pescado - Yogur				

