



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	830	HC	99	4	Kcal	1039	HC	113	5	Kcal	642	HC	79	6	Kcal	733	HC	92	7	Kcal	765	HC	123
	Lip	24	Prot	59		Lip	36	Prot	52		Lip	19	Prot	41		Lip	20	Prot	49		Lip	15	Prot	31
Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Yogur					Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado con patatas Fruta fresca					Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca					Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
10	Kcal	589	HC	66	11	Kcal	783	HC	122	12	Kcal	772	HC	98	13	Kcal	614	HC	76	14	Kcal	721	HC	88
	Lip	20	Prot	32		Lip	19	Prot	37		Lip	22	Prot	49		Lip	18	Prot	39		Lip	22	Prot	47
Vainas con patatas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca					Paella vegetal Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca					Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur					Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				
17	Kcal	715	HC	90	18	Kcal	662	HC	85	19	Kcal	705	HC	109	20	Kcal	740	HC	76	21	Kcal	750	HC	110
	Lip	24	Prot	40		Lip	19	Prot	40		Lip	15	Prot	33		Lip	36	Prot	29		Lip	20	Prot	36
Ensalada de arroz Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo adobado con pimientos rojos Yogur bebible					Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Sopa de ave con arroz Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				
24	Kcal	1085	HC	101	25	Kcal	620	HC	75	26	Kcal	845	HC	103	27	Kcal	665	HC	56	28	Kcal	692	HC	113
	Lip	60	Prot	40		Lip	19	Prot	40		Lip	27	Prot	52		Lip	22	Prot	57		Lip	13	Prot	35
Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras locales Pavo guisado con patatas Fruta fresca					Cocido de alubias blancas Lomo adobado 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				
31	Kcal	727	HC	112																				
	Lip	13	Prot	41																				
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca																								

