



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	830	HC	99	4	Kcal	1012	HC	113	5	Kcal	643	HC	76	6	Kcal	733	HC	92	7	Kcal	765	HC	123
	Lip	24	Prot	59		Lip	34	Prot	50		Lip	29	Prot	23		Lip	20	Prot	49		Lip	15	Prot	31
Caracolillos con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Fruta fresca				Crema de verduras locales con picatostes Huevos fritos con patatas fritas 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	773	HC	89	13	Kcal	587	HC	75	14	Kcal	721	HC	88
	Lip	20	Prot	32		Lip	19	Prot	37		Lip	31	Prot	38		Lip	16	Prot	37		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 Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca				Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca				Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca								
17	Kcal	764	HC	109	18	Kcal	627	HC	81	19	Kcal	705	HC	109	20	Kcal	618	HC	62	21	Kcal	797	HC	110
	Lip	29	Prot	23		Lip	17	Prot	39		Lip	15	Prot	33		Lip	24	Prot	41		Lip	24	Prot	41
Ensalada de arroz Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca				Macarrones integrales italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca								
24	Kcal	912	HC	114	25	Kcal	620	HC	75	26	Kcal	808	HC	94	27	Kcal	688	HC	67	28	Kcal	692	HC	113
	Lip	36	Prot	37		Lip	19	Prot	40		Lip	33	Prot	37		Lip	19	Prot	55		Lip	13	Prot	35
Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras locales Pavo guisado con patatas Fruta fresca				Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				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																								

