



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	830	HC	99	<b>4</b>	Kcal	914	HC	101	<b>5</b>	Kcal	645	HC	76	<b>6</b>	Kcal	733	HC	92	<b>7</b>	Kcal	765	HC	123
	Lip	24	Prot	59		Lip	27	Prot	53		Lip	29	Prot	24		Lip	20	Prot	49		Lip	15	Prot	31
Caracollillos con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Postre de soja				Crema de verduras locales con picatostes integrales 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								
<b>10</b>	Kcal	589	HC	66	<b>11</b>	Kcal	783	HC	122	<b>12</b>	Kcal	773	HC	89	<b>13</b>	Kcal	600	HC	75	<b>14</b>	Kcal	721	HC	88
	Lip	20	Prot	32		Lip	19	Prot	37		Lip	31	Prot	38		Lip	17	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 Postre de soja				Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca								
<b>17</b>	Kcal	764	HC	109	<b>18</b>	Kcal	640	HC	81	<b>19</b>	Kcal	705	HC	109	<b>20</b>	Kcal	759	HC	71	<b>21</b>	Kcal	797	HC	110
	Lip	29	Prot	23		Lip	18	Prot	39		Lip	15	Prot	33		Lip	39	Prot	33		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 Postre de soja				Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Fruta fresca				Macarrones integrales italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca								
<b>24</b>	Kcal	1085	HC	101	<b>25</b>	Kcal	620	HC	75	<b>26</b>	Kcal	808	HC	94	<b>27</b>	Kcal	702	HC	67	<b>28</b>	Kcal	692	HC	113
	Lip	60	Prot	40		Lip	19	Prot	40		Lip	33	Prot	37		Lip	20	Prot	56		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 Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Postre de soja				Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca								
<b>31</b>	Kcal	727	HC	112																				
	Lip	13	Prot	41																				
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca																								

