



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	816	HC	118	<b>4</b>	Kcal	1039	HC	113	<b>5</b>	Kcal	645	HC	76	<b>6</b>	Kcal	733	HC	92	<b>7</b>	Kcal	765	HC	123
	Lip	29	Prot	23		Lip	36	Prot	52		Lip	29	Prot	24		Lip	20	Prot	49		Lip	15	Prot	31
Macarrones blancos Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca				Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Yogur				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	679	HC	82	<b>14</b>	Kcal	800	HC	96
	Lip	20	Prot	32		Lip	19	Prot	37		Lip	31	Prot	38		Lip	23	Prot	39		Lip	29	Prot	44
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 Helado				Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca								
<b>17</b>	Kcal	764	HC	109	<b>18</b>	Kcal	662	HC	85	<b>19</b>	Kcal	705	HC	109	<b>20</b>	Kcal	781	HC	92	<b>21</b>	Kcal	715	HC	103
	Lip	29	Prot	23		Lip	19	Prot	40		Lip	15	Prot	33		Lip	21	Prot	37		Lip	20	Prot	35
Ensalada de arroz Tortilla de patata 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 fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca				Macarrones blancos Merluza en salsa verde Fruta fresca								
<b>24</b>	Kcal	1085	HC	101	<b>25</b>	Kcal	788	HC	68	<b>26</b>	Kcal	808	HC	94	<b>27</b>	Kcal	665	HC	56	<b>28</b>	Kcal	661	HC	106
	Lip	60	Prot	40		Lip	47	Prot	26		Lip	33	Prot	37		Lip	22	Prot	57		Lip	13	Prot	33
Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada 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 blanco 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																								

