



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 871 HC 99 Lip 26 Prot 48	3 Kcal 795 HC 110 Lip 17 Prot 56
		FIESTA	Espaguetis con tomate (d) Atun a la riojana Yogur desnatado	Paella vegetal (d) Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca
6 Kcal 585 HC 57 Lip 22 Prot 40	7 Kcal 672 HC 67 Lip 19 Prot 55	8 Kcal 735 HC 98 Lip 14 Prot 57	9 Kcal 655 HC 83 Lip 19 Prot 39	10 Kcal 731 HC 109 Lip 16 Prot 41
Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha con champiñones Yogur desnatado	Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Alubias rojas con verduras Bacalao meniere Yogur desnatado	Patatas guisadas (d) Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca
13 Kcal 854 HC 90 Lip 32 Prot 54	14 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	15 Kcal 730 HC 75 Lip 25 Prot 55	16 Kcal 697 HC 104 Lip 17 Prot 29	17 Kcal 715 HC 118 Lip 12 Prot 38
Alubias blancas con calabaza (d) Guiarra de cerdo al horno con ensalada Yogur desnatado	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras (d) Merluza fresca en salsa de verduras con pimientos rojos Yogur desnatado	Arroz con tomate Lomo al horno con champiñones Fruta fresca
20 Kcal 718 HC 93 Lip 17 Prot 52	21 Kcal 788 HC 88 Lip 36 Prot 31	22 Kcal 841 HC 109 Lip 30 Prot 39	23 Kcal 739 HC 93 Lip 17 Prot 57	24 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54
Garbanzos con verduras (d) Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Patatas guisadas Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Yogur desnatado	Alubias rojas con verduras (d) Bacalao en salsa marinera Yogur desnatado	Crema de calabaza Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 560 HC 65 Lip 21 Prot 29	28 Kcal 710 HC 88 Lip 19 Prot 49	29 Kcal 649 HC 77 Lip 20 Prot 39	30 Kcal 759 HC 102 Lip 21 Prot 44	31 Kcal 672 HC 81 Lip 15 Prot 57
Crema de verduras Merluza en salsa de verduras con piperrada Yogur desnatado	Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Vainas con patatas Redondo de ternera con zanahorias y champiñon Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Lomo cocido con pimientos rojos Yogur desnatado	Lentejas con verduras Pavo guisado en salsa de verduras Yogur desnatado