



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 934 HC 103 Lip 42 Prot 40	<b>3</b> Kcal 743 HC 99 Lip 16 Prot 54
		FIESTA	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa de tofu rebozada con ketchup Yogur	Alubias blancas con calabaza Bacalao a la riojana Fruta fresca
<b>6</b> Kcal 680 HC 81 Lip 26 Prot 24	<b>7</b> Kcal 780 HC 124 Lip 20 Prot 26	<b>8</b> Kcal 906 HC 125 Lip 37 Prot 33	<b>9</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>10</b> Kcal 642 HC 80 Lip 18 Prot 43
Menestra de verduras Filete vegetal a la romana con patatas fritas Yogur bebible	Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta en almibar	Espirales con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Quesitos la vaca que rie	Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
<b>13</b> Kcal 722 HC 95 Lip 30 Prot 19	<b>14</b> Kcal 867 HC 102 Lip 22 Prot 39	<b>15</b> Kcal 717 HC 123 Lip 16 Prot 23	<b>16</b> Kcal 682 HC 89 Lip 20 Prot 39	<b>17</b> Kcal 834 HC 128 Lip 26 Prot 22
Crema de verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Yogur	Alubias blancas con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	Paella vegetal (d) Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Purrusalda Bacalao a la romana con zanahoria y champiñón Natillas	Lentejas con verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca
<b>20</b> Kcal 734 HC 94 Lip 32 Prot 21	<b>21</b> Kcal 798 HC 106 Lip 26 Prot 35	<b>22</b> Kcal 829 HC 94 Lip 37 Prot 36	<b>23</b> Kcal 669 HC 87 Lip 28 Prot 20	<b>24</b> Kcal 796 HC 109 Lip 27 Prot 34
Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Filete vegetal a la romana con patatas chip Fruta fresca	Caracolillos con tomate Bacalao rebozado con mahonesa Quesitos la vaca que rie	Crema de calabaza Palitos de pescado con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca
<b>27</b> Kcal 828 HC 117 Lip 23 Prot 39	<b>28</b> Kcal 828 HC 127 Lip 27 Prot 22	<b>29</b> Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42	<b>30</b> Kcal 674 HC 102 Lip 19 Prot 22	<b>31</b> Kcal 699 HC 94 Lip 27 Prot 22
Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Yogur	Macarrones con tomate Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca	Patatas guisadas (gg) Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Yogur bebible	Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Natillas