



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 763 HC 78 Lip 38 Prot 29	3 Kcal 743 HC 99 Lip 16 Prot 54
		FIESTA	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Hamburguesa con ketchup Yogur	Alubias blancas con calabaza Bacalao a la riojana Fruta fresca
6 Kcal 812 HC 91 Lip 34 Prot 32	7 Kcal 565 HC 71 Lip 20 Prot 27	8 Kcal 813 HC 111 Lip 19 Prot 57	9 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	10 Kcal 675 HC 81 Lip 20 Prot 46
Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Yogur bebible	Espinacas con patatas	Espirales con tomate Blanqueta de pavo con piña y patata Quesitos la vaca que rie	Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
13 Kcal 704 HC 89 Lip 33 Prot 17	14 Kcal 867 HC 102 Lip 22 Prot 39	15 Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37	16 Kcal 682 HC 89 Lip 20 Prot 39	17 Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29
Crema de verduras locales San jacobito con ensalada Yogur	Alubias blancas con calabaza local Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca	Purrusalda Bacalao a la romana con zanahoria y champiñón Natillas	Vainas con patatas
20 Kcal 734 HC 94 Lip 32 Prot 21	21 Kcal 1090 HC 96 Lip 51 Prot 65	22 Kcal 915 HC 102 Lip 38 Prot 46	23 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45	24 Kcal 863 HC 108 Lip 33 Prot 40
Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca	Caracolillos bolognesa Bacalao rebozado con mahonesa Quesitos la vaca que rie	Crema de calabaza Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 805 HC 126 Lip 17 Prot 41	28 Kcal 994 HC 99 Lip 43 Prot 57	29 Kcal 739 HC 106 Lip 17 Prot 46	30 Kcal 698 HC 86 Lip 19 Prot 48	31 Kcal 699 HC 94 Lip 27 Prot 22
Arroz con tomate	Macarrones con tomate Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas estofadas Merluza meniere Fruta fresca	Patatas a la riojana Pavo guisado en salsa de verduras Yogur bebible	Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Natillas