



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49	2 Kcal 929 HC 113 Lip 39 Prot 35	3 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51
		Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca	Macarrones bolognesa Hamburguesa a la jardinera Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
6 Kcal 605 HC 78 Lip 19 Prot 33	7 Kcal 846 HC 97 Lip 21 Prot 69	8 Kcal 740 HC 100 Lip 25 Prot 33	9 Kcal 878 HC 93 Lip 45 Prot 38	10 Kcal 733 HC 84 Lip 24 Prot 40
Crema de calabaza local Bacalao en salsa de verduras con patatas Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Flan	Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Vainas con patatas Pavo guisado con ensalada Fruta fresca
13 Kcal 761 HC 93 Lip 24 Prot 40	14 Kcal 803 HC 121 Lip 20 Prot 41	15 Kcal 948 HC 109 Lip 37 Prot 46	16 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	17 Kcal 676 HC 86 Lip 26 Prot 27
Lentejas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Merluza fresca en salsa verde Yogur	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 597 HC 76 Lip 16 Prot 39	21 Kcal 763 HC 122 Lip 17 Prot 35	22 Kcal 548 HC 87 Lip 13 Prot 25	23 Kcal 740 HC 85 Lip 21 Prot 56	24 Kcal 842 HC 90 Lip 25 Prot 67
Crema de purreusalda Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno Yogur	Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
27 Kcal 661 HC 83 Lip 24 Prot 29	28 Kcal 518 HC 98 Lip 8 Prot 18	29 Kcal 567 HC 66 Lip 18 Prot 37	30 Kcal 798 HC 122 Lip 19 Prot 39	
Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata y chorizo Yogur	Crema de verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	

