



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 593 HC 80 Lip 21 Prot 21	7 Kcal 846 HC 97 Lip 21 Prot 69	8 Kcal 706 HC 98 Lip 19 Prot 41	9 Kcal 878 HC 93 Lip 45 Prot 38	10 Kcal 733 HC 84 Lip 24 Prot 40
Crema de calabaza local Bacalao al horno Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Flan	Macarrones bolognesa Merluza al horno 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 680 HC 88 Lip 19 Prot 41	16 Kcal 626 HC 75 Lip 19 Prot 42	17 Kcal 695 HC 81 Lip 29 Prot 31
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 al horno Yogur	Crema de verduras Guisado de ternera Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
20 Kcal 598 HC 78 Lip 16 Prot 37	21 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32	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
Pure de patata Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao al horno 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 649 HC 83 Lip 22 Prot 32	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 al horno con pimientos rojos 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	

